



Ingredienser

1 dl kogende vand
3 dl koldt vand
2 dl kærnemælk
50 g gær
1 spsk. salt
2 spsk. sirup
2 spsk. rapsolie
300 g rugmel
80 g havregryn
400 g hvedemel
Kærnemælk til pensling

Pynt: Havregryn, sesamfrø, solsikkekerner
og/eller græskarkerner

Variationer

Brug grahamsmel i stedet for rugmel.

Beskrivelse

Kom kogende vand, koldt vand og kærnemælk i en skål. Opløs gæren heri og tilsæt salt, sirup og rapsolie. Rør rugmel og havregryn i dejen og ælt den med hvedemelet. Dejen skal være lidt fugtig.

Hæld dejen ud på en bageplade beklædt med bagepapir. Gør hænderne våde og bred dejen ud med håndfladen til en firkant på 25 x 40 cm. Rids brødet med en skarp kniv, så der kommer 16 felter. Pensl med kærnemælk og drys med havregryn, sesamfrø, solsikkekerner og græskarkerner. Lad brødet hæve tildækket i ca. 45 minutter. Bag brødet ved 175 grader i ca. 30 minutter.