

## 80% Kernerugbrød (med Basis Rugbrød Mørk 20/80)



### Fremgangsmåde:

#### Bemærkning:

Da dejen har en meget blød konsistens, kan det ikke lade sig gøre at slå brødet op. Men afvejer istedet direkte i form og trykker den med hånden.

**Dejtemperatur:** 28-30°C

**Køretid\*:** 15 min. langsomt

**Liggetid:** 30 min.

**Dejvægt:** 1.200 g

**Form:** 1.8 l rugbrødsform eller aluform 76140

**Rasketid\*:** Ca. 55-60 min.

**Bagetemperatur\*:** 250°C, faldende til 180 °C . Damp ved indsætning i ovn

**Bagetid\*:** Ca. 55-60 min.

\*) Vejledende

### Opskrift

7.000 g Danske Sk. Rugkerner NA

6.600 g Vand

600 g Basis Rugbrød Mørk 20/80

SÆTTE

S I

BLØD

DAGEN

FØR

1.380 g Basis Rugbrød Mørk 20/80

126 g Gær

### Ingredienser

**49% Rugkerner**, vand, tørret **hvedesurdej (hvedemel, startekultur)**, **hvedemel**, mørk ristet **bygmalt, 1,5% rugmel, hvedegluten**, gær, salt tilsat jod, sirupsmalt, rapsolie, druesukker, enzym.

### Næringsindhold pr. 100g

<b>Energi</b>	863 kJ 206 kcal
<b>Fedt</b>	1,1 g
- mættede fedtsyrer	0,2 g
<b>Kulhydrat</b>	37,4 g
- heraf sukkerarter	1,9 g
<b>Kostfibre</b>	8 g
<b>Protein</b>	7,2 g
<b>Salt</b>	1,23 g