

# Original Softkernerugbrød (med Basis Rugbrød Mørk 20/80)



## Fremgangsmåde:

**Dejtemperatur:** 28-30°C

**Køretid\*:** 15 min. langsomt

**Liggetid:** 30 min.

**Dejvægt:** 1.100 g

**Form:** Fulton rugbrødsform (10x10x18)

**Dekoration:** Drysses med sesamfrø

**Rasketid\*:** Ca. 45 min.

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

**Bagetid\*:** 55 -60 min. (Kernetemp. min. 96°C)

\*) Vejledende

## Opskrift

Iblødsætning  
2.250 g Danske Skårne rugkerner NA  
1.150 g Solsikkekerner  
850 g Hørfrø  
450 g Basis Rugbrød Mørk 20/80  
3.350 g Vand  
8.050 g Iblødsætning i alt  
Ovennævnte iblødsættes dagen før

## Opskrift

8.050 g Iblødsætning  
900 g Basis Rugbrød Mørk 20/80  
850 g Dansk Rugmel NA  
105 g Gær  
1.100 g Vand

11.005 g Dej i alt

## Ingredienser

Vand, 22% **rugkerner**, 11% solsikkekerner, 8% hørfrø, 10% **rugmel, hvedemel, tørret hvedesurdej (hvedemel, startekultur)**, gær, mørk ristet **byg**malt, **hvedegluten**, salt tilsat jod, karamelsirup, rapsolie, druesukker.

## Næringsindhold pr. 100g

**Energi** 1089 kJ

	260 kcal
<b>Fedt</b>	10,3 g
- mættede fedtsyrer	1,3 g
<b>Kulhydrat</b>	28,1 g
- heraf sukkerarter	1,8 g
<b>Kostfibre</b>	8,1 g
<b>Protein</b>	9,7 g
<b>Salt</b>	1,19 g