

## Fiberrugbrød

2 stk

900 g vand (20°)

150 g **rugflager**

200 g **blandede kerner**

50 g **Ølandsklid eller speltklid**

Sættes i blød i 2-24 timer ved stuetemperatur

200 g kogende vand

30 g gær

25 g salt

10 g **maltmel mørk**

60 g **rugsur**

450 g rugmel

250 g hvedemel 10%



Kom først 200 g kogende vand op i iblødsætningen.  
Derefter resten.

Ælter i ca 15 minutter først langsomt og så hurtigt.

Dejtemperatur 28-30 grader.

Smør 2 **rugbrødsforme (1,5 L)** med **oliespray**.

Fordel dejen i de 2 forme med **lille plastskraber** og udglat overfladen.

Hæver på en plade i **bordstik** i ca 60 minutter med **bagetelt** om og kogende vand under.

Bages med **DAMP** ved 230° på anden nederste rille med over -og undervarme i 50 minutter eller til centrumtemperatur på 96°