

# Nemt rugbrød

1 stk.

½ liter A38, fx 0,1-0,5%  
1 dl solsikkekerner  
½ dl hørfrø  
1 dl knækkede rugkerner  
2½ dl. sigtemel  
2½ dl. fuldkornsmel  
2 tsk. natron  
2 spsk. honning  
½ tsk. Salt

1. Tænd ovnen på 175 grader, så den er varm når rugbrødet skal ind.
2. Alle ingredienser røres sammen, gerne med dejkroge på håndpiskeren.
3. Dejen hældes med det samme i en smurt sliplet/smurt rugbrødsform.
4. Bages på nederste ribbe i ovnen i ca. 1 time og 15 min.

NB: natron og honning kan gøre nogle af kernerne grønne, når brødet er bagt.  
Uden betydning.

Opskrift: Diætist Helle Kromann