



ANETTES RUGBRØD

Havregryn 100 g.
Hørfrø 350 g.
Sesamfrø 150 g.
Solsikkefrø 200 g.
Græskarkerner 150 g.
ca. 1 liter vand

Alt dette blandet sammen og sættes i blød til det er lidt klistret,
ca. ½ - 1 time.

1 spsk. Malt sirup fra skærtøfte mølle (der er gluten i, så det kan udelades)
2 spsk. Carob pulver
1 spsk. Salt
1 – 2 tsk. Agavesirup
Boghvedemel 100 g.
Fuldkornsrisemel 200 g.

Resten tilsættes og røres igennem til dejen er fast med samtidig blød.

Mængden passer til 2 rugbrød i rugbrødsform. Jeg plejer at beklæde
formene med bagepapir.

Bages ved 150 grader i almindelig ovn i 1 time og 20 minutter. Herefter
slukkes ovnen og efter et par timer tager jeg brøddene ud af formene og
lader dem ligge i ovnen natten over, eller nogle timer.