



Ingredienser

3 dl lunt vand
25 g gær
1 tsk. salt
2 spsk. mørk sirup
1 dl kærnemælk
1 dl knækkede rugkerner
0,5 dl hørfrø
0,5 dl sesamfrø
Evt. 0,5 tsk. madkulør
75 g grahamsmel
125 g hvedemel
-
Ca. 300 g hvedemel

1 æg til pensling

Drys:

0,25 dl sesamfrø
0,25 dl hørfrø

Beskrivelse

Dag 1:

Sæt de knækkede rugkerner i blød i vand natten over.

Dag 2:

Hæld overskydende vand fra rugkernerne.

Rør gæren ud i vandet i en stor skål. Tilsæt salt, sirup, kærnemælk, de udblødte rugkerner, hørfrø, sesamfrø, evt. madkulør, grahamsmel og 125 g hvedemel. Rør sammen til en ensartet flydende dej. Lad dejen hæve tildækket et lunt sted i 30 minutter.

Tilsæt resten af hvedemelet lidt af gangen. Ælt dejen godt. Lad den hæve tildækket i yderligere 30 minutter.

Ælt dejen ganske kort og form den til et brød. Læg det på en bageplade med bagepapir. Lad brødet hæve 30 minutter.

Pensl brødet med sammenpisket æg. Bland sesamfrø og hørfrø og drys det over brødet. Snit brødet med en skarp kniv.

Bag trekornsbrødet i forvarmet ovn ved 200 grader varmluft i 25-30 minutter.