

Rugbrødshapser (ca. 60 stk)

Brødene bages af en færdig melblanding med forskelligt fyld, som kan miksес efter smag.

Ingredienser (dej)

10 dl vand
 50 g gær
 1 kg færdig rugbrødsblanding (f.eks. AMO fuldkorsrugbrød)
 200 g hvedemel

Fremgangsmåde (dej)

1. Opløs gæren i vandet.
2. Tilsæt de øvrige ingredienser og rør/ælt dejen til den er ensartet, men stadig klistret.

Ingredienser (fyld, passer til en halv portion dej)

Fyld 1

1 groftrevet æble
 1 groftreven gulerod
 2 tsk. stødt kardemomme
 Drys : kanelsukker

Fyld 2

100 g grofthakkede valnødder
 100 g rosiner
 Drys: blå birkes

Fyld 3

100g grofthakkede hasselnødder
 100 g tranebær
 Drys : sesamfrø eller solsikkekerner

Fyld 4

100 g Fetatern (evt. skåret i mindre stykker)
 100 g røget skinkestrimler (topping)
 Evt. 50 g sorte oliven u/sten skåret i mindre stykker
 Drys: tørrede eller friske krydderurter efter smag f.eks. rosmarin, timian og evt. 1 tsk groft salt

Fremgangsmåde

1. Del dejen i 2 portioner og vend fyldet i de halve portioner.
2. Dejen trykkes ud med en dejskraber eller grydeske i 2 forme (25x35 cm eller evt. springforme) til flade brød.
3. Fordel drysset på brødene.



4. Skær dybe riller i brødene, så der dannes ca. 30 små brød, som kan brækkes fra hinanden, når brødet er bagt.
5. Tildæk dejen, og stil den til hævning et lunt sted i ca. 1 time.
6. Brødene bages ca. 30 min. ved 175 grader.

Fryseegnet: Ja

Næringsindhold pr. person (dej)	
Energi	283 kJ (68 kcal)
Fedt	0,5 g
Kulhydrat	12,5 g
- heraf tilsat sukker	0,6 g
Kostfibre	2,2 g
Protein	2 g

Næringsindhold pr. person (fyld 3)	
Energi	112 kJ (26 kcal)
Fedt	1,5 g
Kulhydrat	2,8 g
- heraf tilsat sukker	-
Kostfibre	0,3 g
Protein	0,5 g

Næringsindhold pr. person (fyld 1)	
Energi	16 kJ (4 kcal)
Fedt	-
Kulhydrat	0,8 g
- heraf tilsat sukker	0,3 g
Kostfibre	0,1 g
Protein	-

Næringsindhold pr. person (fyld 4)	
Energi	68 kJ (16 kcal)
Fedt	1,2 g
Kulhydrat	0,1 g
- heraf tilsat sukker	-
Kostfibre	0,1 g
Protein	1,2 g

Næringsindhold pr. person (fyld 2)	
Energi	114 kJ (27 kcal)
Fedt	2,2 g
Kulhydrat	1 g
- heraf tilsat sukker	-
Kostfibre	0,5 g
Protein	0,7 g

