

- ▶ Ovnen forvarmes til 230 °C.
- ▶ Når brødet er færdighævet bages det i 14 minutter med over- og undervarme.
- ▶ Der kan være stor forskel på ovne, og derfor kan bage tiden variere. Brødet er færdigt, hvis det lyder hult, når der bankes på det.
- ▶ Lige når brødet tages ud af ovnen, skal brødene tages ud af muffinsformene og afkøle på en bagerist. Når brødet er helt afkølet, kan det nedfryses.

God appetit



Statsautoriseret klinisk diætist

**Berit Darchy Bodilsen**

Mobil 2421 2142

Mail [berit@darchy.dk](mailto:berit@darchy.dk)

[www.darchy.dk](http://www.darchy.dk)



## Langtidshævede rugbrøds muffins med chokolade

Et godt valg til børnenes mellemmåltider



Improve by Darchy

Helbred & Performance



# Langtidshævede rugmelsmuffins med chokolade

ca. 35stk.

## Ingredienser

4 dl	Koldt vand
1 dl	Rapsolie
25 g	Gær
8 g	Salt
300 g	Rugmel
300-350 g	Hvedemel
½ dl	Rugkerner
2 spsk.	Kakao
200 g	Mørk chokolade 70%

## Fremgangsmåde- dag 1

Her er anvendt en røremaskine, men der kan bruges armkræfter i stedet. Dejen er dog noget klistret til at ælte i hånden.

- ▶ ½ dl rugkerner dækkes godt med kogende vand. De må gerne trække i ½ time eller mere, så de bliver godt bløde. Herefter hældes vandet fra, og kernerne skylles med koldt vand.
- ▶ Afmål og afvej de andre ingredienser.
- ▶ Koldt vand, rapsolie og gær hældes i røremaskinens skål. Der røres til gæret er opløst.

- ▶ Rugmelet og rugkernerne hældes i røremaskinens skål, og der røres til ingredienserne er samlet i en ensartet blanding.
- ▶ Røreskålen dækkes til med et stykke vådt klæde eller en plasticpose, og blandingen trækker i 20-30 minutter.
- ▶ Imens hakkes chokoladen groft.
- ▶ Efter de 20-30 minutter er gået, hældes kakao, chokolade og 300 gram hvedemel ned til blandingen i røreskålen, og der røres i ca. 10 minutter på minimum hastighed. Melet kan hældes i af flere omgange, hvis det letter røringen.
- ▶ Saltet tilsættes og der røres ca. 5 minutter mere på minimum hastighed.
- ▶ Der bruges ca. 25-50 gram hvedemel til at få dejen ud af røreskålen og samlet i en ensartet klump.
- ▶ Sørg for at dække dejen til, så den ikke tørrer ud imens, muffinsformene fyldes. Hvis dejen klistrer, kan man "dyppe" fingrene i hvedemel.
- ▶ Overfladen på muffinsene pensles med lidt koldt vand, og overfladen ridses med en skarp kniv, der har været dypet i mel.
- ▶ Muffinsene dækkes godt til og stilles koldt (ca. 3-8 °C) i 12-24 timer.

## Fremgangsmåde- dag 2

- ▶ Muffinsene stilles i stuetemperatur, til brødet er hævet til ca. dobbelt størrelse, eller dejen har stuetemperatur. Det kan tage 1-3 timer.