

Rufler

Ingredienser til ca. 32 stk (2 plader)

50 gr. gær
8 dl. lunkent vand
2 dl. kærnemælk
1 spsk. honning
1 håndfuld hørfrø
1 håndfuld græskarkerner

500 gr. rugmel
400 gr. grahamsmel
100 gr. sigtemel
2 tsk. groft salt



Layout, tekst, foto: Janne Aarre 2012 www.golfognatur.dk

evt. pynt

græskarkerner, nigella, sesamfrø, grove havregryn

fremgangsmåde:

Bland gæren med det lunkne vand og tilsæt kærnemælken. Herefter tilsættes honning hørfrø og græskarkerner. Saltet blandes i melet. Mel blandes i væsken - det grove mel først. Til sidst tilsættes sigtemelet (så meget som dejen kan tage - den skal være rimelig sej.

Dejen hæver i skålen i ca. 2 timer. Efter hævetiden hældes dejklumpen ud på et melstrøet bord og deles med i 4 aflange stykker. Rulles lidt rundt i melet og skæres i trekanter. Efterhæver i ca. ½ time og pensles med æg og pyntes med græskarkerner. Bag ruflerne i en forvarmet ovn på 170 gr. i ca. 30 min. (varmlufts ovn) - til de er gyldne på overfladen. Afkøles på bagerist.

kommentar:

Ruflerne er meget velegnede til madpakken.



Velbekomme
