

## Minirugbrød med chokolade og nødder

### Ca. 30 minirugbrød

Minirugbrød med masser af kerner, mørk chokolade og sprøde kakaonibs er en lækker snack at have med i madpakken eller på farten, og den mørke chokolade smager fantastisk sammen med den brændte rug. Opskriften lavede kok Adam Aamann i Madmagasinet om chokolade, da kan lavede skøn mad med chokolade.

Tip: Husk at du kan bage en større portion end opskriften her og fryse dem ned, hvilket de fint tåler.

### Kerneblanding

125 g rugkerner  
35 g græskarkerner  
35 g hørfrø  
35 g solsikkefrø  
Kkogende vand

### Rugbrød

3 spsk. maltsirup eller honning  
3 dl porter, eller anden mørk øl  
2 spsk. kakao  
1 dl hasselnødder  
50 g tørrede abrikoser  
50 g tørrede dadler  
1 dl kakaonibs  
evt. 1 dl surdej  
20-30 g gær  
25 g salt  
80 g hvedemel  
460 g rugmel  
60 g mørk chokolade 60-70%  
30 g smeltet smør til pensling

### Fremgangsmåde

Kom rugkerner, græskarkerner, hørfrø og solsikkekerner i en stor skål. Hæld kogende vand over og lad det trække i en time.

Tilsæt derefter maltsirup eller honning, øl, kakao, grofthakkede hasselnødder, finthakkede abrikoser, finthakkede dadler, kakaonibs, evt. surdej, 20 g gær (eller 30 g hvis der bages uden surdej), salt og rør det godt ud i blandingen.

Tilsæt derefter hvedemel og rugmel over nogle gange mens der æltes i skålen (røremaskine kan også bruges) og tilsæt chokoladen sammen med det sidste mel og ælt godt igennem.

Dæk skålen til med et opvredet viskestykke, og lad dejen stå og hæve på køkkenbordet i minimum en time og gerne op til 2-3 timer.

Tag en silikonform med små rektangler på ca. 3 x 8 cm eller evt. en muffinform og smør med smeltet smør. Fordel dejen heri, skyld hænderne med koldt vand, og brug dine våde hænder til at glatte den klæbrige dej ud med.

Lad dejen efterhæve, igen tildækket af et opvredet viskestykke, i en minimum 1 time eller til dejen er hævet med ca. 30 %.

Pensl forsigtigt overfladen med smør og bag minirugbrødene i en forvarmet ovn ved 170 grader i ca. 40 minutter (hvis rugbrødene bages i muffinforme bages de i 50 min.) Tag brødene ud af formene og bag dem 5 min. mere og lad dem køle af på en rist.

