

## Flerkornsbrød



### Ingredienser:

1 dl havregryn  
1 dl knækkede hvedekerner  
1 dl knækkede rugkerner  
5 dl. Vand  
1 pk. Gær  
2 dl. Syrnet mælkeprodukt  
1½ tsk. salt  
1 spsk. sukker  
1 spsk. olie  
En kvart dl hørfrø  
En kvart dl solsikkekerner  
En kvart dl grofthakket græskarkerner  
200 g. fuldkornshvedemel  
600g. hvedemel

### Fremgangsmåde:

Havregryn, hvede- og rugkerner koges i 4 dl vand i ca. 5 min. Afkøles til grøden er håndvarm. Gæren røres ud i syrnede mælkeprodukt og 1 dl vand. Den afkølede flerkornsblending tilsættes sammen med de øvrige ingredienser. Hold lidt af hvedemelet tilbage. Dejen skal være klistret. Dejen æltes godt igennem og hæver tildækket ca. 30 min. Dejen slås ned og formes til 25 boller, der efterhæver i ca. 30 min. Bollerne pensles og drysses evt. med solsikkekerner. Bages ved 200 grader i 15-20 min. på midterste ovnrille.