

Mini rugbrød med chokolade og hasselnødder



Hæld kogende vand over rugkernerne og lad det trække i en time. Rør gæren ud i de 3 dl vand og tilsæt honning, salt, maltmel, kakao, rugmel, fuldkornshvedemel, solsikkekerner og de udblødte rugkerner. Rør det sammen til en sej, fast dej. Tilsæt hakket chokolade og lad dejen hæve tildækket i 1½ time. Smør en form med små rektangler eller en muffinplade med smør og drys halvdelen af de hakkede hasselnødder i bunden. Fordel dejen i formene og tryk den flad på toppen. Drys med resten af hasselnødderne og tryk dem lidt ned i dejen. Lad brødene efterhæve i 30 min. og bag dem så i 30-40 min. ved 200°C.

Energi pr. person: 991KJ/183Kcal.

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 5,3 g.

Kulhydrat: 20,1 g.

Fedt: 14 g.