

# ROG BROOD



## ROG BROOD

100 ml lynsaad

150 ml melk

25 ml fruktose/suiker

70 ml botter/olyfolie

3 eiers

500 ml rogmeel

2 ml sout

2 ml fyn gemmer

5 ml bakpoeier

5 ml koeksoda

Plaas lynsaad in glasbottel. Voeg suiker/frukose en melk by. Berg in yskas vir 1 dag.

Meng rogmeel, sout, gemmer, bakpoeier en koeksoda.

Smelt botter (15 sekondes in mikrogolf oond op hoog, of op stoof). Klits eiers een vir een goed by. Voeg lynsaad by; meng goed. Voeg die mengsel by meel mengsel. Sny in en meng met slaplem mes. Skep in gesmeerde pan

Begin oond op 180°C; draai af wanneer jy die brood insit en bak op 160°C vir 1 uur.

Plaas foelie in rak onder pan en nog foelie op pan na 20 minute baktyd.

Foto: Rina Kleinhans