

Flutes med æbler



Layout, tekst, foto: Janne Aarre 2009 www.golfognatur.dk

Ingredienser til 5 eller 7 flutes

8 dl vand (37 grader)
50 g gær
2 tsk. salt
3 store æbler (rives)

200 g fuldkornshvedemel
200 g sigtemel
1 spsk. rapsolie
600 g hvedemel

1 æg (til pensling)
Sorte sesamfrø (til pynt)
Blå birkes (til pynt)

Fremgangsmåde:

Gæren udrøres i det lune vand og salt og de revne æbler tilsættes. Bland de grovere melsorter i først og tilsæt rapsolien inden hvedemelet blandes i. Hold lidt mel tilbage til udrulning af dejen.

Dejen æltes i fadet og lægges på et melstrøet bord til hævnning ca. 1 time ved stuetemperatur.

Dejen deles i 5 store eller 7 mindre portioner og udrulles til flutes som lægges bagepladen. Herefter pensles flutene med et sammenpisket æg og pyntes med frøene. Pensl en ekstra gang så frøene sidder godt fast. Flutene ridses med en skarp kniv og efterhæver ca. ½ time mens ovnen varmes op til 220 grader. I en alm. ovn er bagetiden ca. 35 min.

Sprød skorpe?

Hvis man vil være sikker på at få en sprød skorpe på flutene kan man anvende et termometer. Når temp. i skorpen (krummen) er 90 grader er brødet færdigt.

Kommentar:

Man kan bruge mange slags pynt - eks. Nigella som har en meget speciel smag eller en blanding af oregano og salt. Æblerne gør flutene mere fugtige og "svampede" indeni og dette øger holdbarheden.

Velbekomme