



Risflutes

Risflutes (9 stk)

450 g vand

Huskpulver:

1 strøget spsk +1 strøget tsk

330 g rismel

100 g Maizena (majsstivelse)

40 g olie

25 g sukker

20 g gær

1 tsk salt

1/2 tsk stødt fennikelfrø

Fremgangsmåde: Dejen røres med maskine. Vandet lunnes håndvarmt og kommes i røreskålen med Huskpulveret. Blandingen røres i 5 min., så Huskpulveret gelerer. Melsorterne, olie, sukker, smuldret gær og krydderier afvejes i en skål. De afvejede ingredienser kommes i røreskålen, og dejen røres 15 min. Røreskålen dækkes med plastfilm og stilles lunt (28 °C) til forhævning 30 min.

Hænderne smøres i olie, før dejen håndteres. Dejen slås sammen i røreskålen og vendes ud på bordet. Dejen deles i 3 dele, som rulles til pølser. Pølserne deles i 3 lige store stykker, som lægges i en flutesform.

Formen dækkes med et let fugtigt klæde, og flutene efterhæver lunt i ca. 45 min. De smøres med sammenpisket æg.

Bages ved 250 °C i 15 min.



Næringsindhold i 100 g

1113 kJ	3,4 g protein	5,7 g fedt
1,8 g fibre	0 g laktose	