



Flute med Krydderurter

4 stk.

Vandet lunes, og gær og FiberHUSK® røres ud i det - lad det hvile i 5 min.

Rør friskosten i blandingen sammen med salt. Løget rives fint og tilsættes.

Krydderurterne skylles og klippes fint (f.eks. purløg, persille, dild eller andet) og kommes i dejen.

Olie og meltyperne tilsættes - gem lidt af hvedemelet. Dejen æltes godt igennem.

Dæk dejen til og lad den hæve et lunt sted i ca. 1 time.

Dejen slås ned og formes til 4 flute. Læg flutene på en bageplade og lad dem efterhæve i 30 min.

Flutene pensles med sammenpisket æg, ridses på skrå og drysses med sesamfrø.

Bages ved 200 grader i ca. 30 min på midterste ovnrille.

Afkøles på en bagerist.

Ingredienser

600 g	vand
75 g	friskost med krydderurter (8% højst)
13 g	tørgær
20 g	FiberHUSK®
50 g	løg
10 g	salt (stensalt / køkkensalt)
9 g	rapsolie
20 g	friske krydderurter
400 g	fuldkornshvedemel
500 g	hvedemel