

En opskrift fra frøslev.com

Sandwichs flutes

Husk inden du går i gang med at bage: "Tag gær, smør, mælk og æg ud af køleskabet i god tid" og den færdige dej skal være ensartet, blød og blank.

4 stk Sandwichs Flutes

50 g gær

ca. 4 dl vand

2 tsk salt

½ dl olie

400 g Hvedemel eller Speltmel

150 Hvid hvedemel (har du diabetes brug kun hvid hvedemel)

60 g Hvedekerner



Opløs gæren i ca. 4 dl. lunken vand

Tilsæt de øvrige ingredienser, og ælt dejen til den er ensartet og smidig - let fugtig

Lad dejen hæve ca. 40 min

Del dejen i 4 lige store stykker og form den til 4 stk flutes - tryk dem lidt flade og sæt dem på en flutes bageplade

Lad dem hæve til dobbelt størrelse under et klæde

Skær dem foroven lidt på tværs i 3 snit. Pensl med vand / lidt lunken mælk

Bagetid: Ca. 15 min. ved 225 gr - varmluft 200 gr.

SAF den 13. marts 2014

<http://froeslev.com/sandwichs-flutes>