



M unkebo
M and
M ad, der simrer

Brød

Grovflutes (3 stk.).

Ingredienser: 5 dl koldt vand, 10 g gær, 1 spsk groft salt, 250 g speltmel, fx fuldkorns fra Skærtøft Mølle, 250 g italiensk durummel, 250 g hvedemel.

Sådan gør du:

1. Hæld vandet i en skål og opløs gæren heri. Tilsæt salt og rør først speltmel, dernæst durummel og til sidst hvedemel i dejen. Rør dejen godt. Dejen skal være tung og fast, men stadig klistret.
2. Stil dejen tildækket til hævnning i køleskabet til næste dag.
3. Tag dejen ud og lad den stå på køkkenbordet til den bobler let i overfladen. Slå dejen ned på et meldrysset bord og del den i tre lige store dele. Eftersom dejen er lidt fugtig, kan det være en stor hjælp at komme lidt mel på fingrene. Form dejen rustikt til flutes. Har du en fluteform, lægges flutene i den. Alternativt lægger du flutene på en bageplade med bagepapir.
4. Lad flutene hæve tildækket et lunt sted i ca. 30 minutter.
5. Tænd ovnen på 225 grader og lad en bradepande blive i. Når ovnen er varm, sættes flutene i ovnen, og samtidig hælder du et stort glas koldt vand i bradepanden og lukker hurtigt ovnlågen – det skaber damp som giver lækre sprøde flutes. Bag flutene i ca. 20 minutter og afkøl dem på en bagerist.