

Fiberbrød med gulerødder (2 brød eller 20 boller)

Ingredienser

6 dl vand (håndvarmt maks 40 grader)
 50 g gær
 1 spsk. sukker
 ½ spsk. groft salt
 150 g grahamsmel
 200 g femkornsflager el. havregryn
 4 stk. groftrevne gulerødder
 300 g hvid hvedemel
 ca. 200 g hvedemel

Fremgangsmåde

1. Udblød gæren i vandet og tilsæt sukker, salt og gulerødder.
2. Tilsæt grahamsmel, femkornsblending/havregryn, hvidhvedemel og derefter hvedemelet lidt af gangen (hold evt. lidt tilbage).
3. Ælt dejen til den er blød og smidig.
4. Tildæk dejen og lad den hæve i ca. 1 time.
5. Form dejen til 2 brød eller 20 biller og lad dem efterhæve i ca. 20 min.
6. Bag brødene ved 200 grader (varmluft 175 grader) i ca. 45 min. på midterste rille. Laves der boller, bages disse ved samme temperatur, men kun i ca. 15 min.

Næringsindhold pr. bolle	
Energi	642 kJ / 153 kcal
Fedt	1,4 g
Kulhydrat	27,1 g
- heraf tilsat sukker	0,9 g
Kostfibre	4,3 g
Protein	5,7 g

