

## Hvedekernebrød (2 stk.)(eller 30 boller)

### Ingredienser:

3 dl	vand
3 dl	knækkede hvedekerner
2 spsk.	olie
4 dl	mælk
2 dl	fromage frais
25 g	gær
1 tsk.	sukker
2 tsk.	groft salt
ca. 700 g	hvidhvedemel

### Fremgangsmåde:

Bring vandet i kog i en gryde og tilsæt de knækkede hvedekerner. Kog kernerne ved svag varme og under låg i ca. 15 min.

Hæld kernerne i en skål. Tilsæt mælk og fromage frais. Rør gæren ud heri og tilsæt sukker, salt og lidt af hvidhvedemel. Tilsæt herefter olie og hvidhvedemel lidt efter lidt. Slå dejen godt sammen med en grydeske.

Tildæk skålen og stil dejen til hævnning et lunt sted i ca. 1½ time.

Tag dejen ud på et meldrysset bord og ælt den godt igennem. Del dejen i to stykker og form dem til runde brød. Læg brødene på en plade med bagepapir og lad dem efterhæve tildækkede i ca. ½ time. Pensl brødene med vand og drys dem med mel.

Bag brødene midt i ovnen i 15 min. ved 200 gr. og derefter ca. 10 min. ved 225 gr.  
Fryseegnet: ja

Næringsindhold pr. bolle	
Energi	455 kJ (108 kcal)
Fedt	1,7 g
Kulhydrat	16,6 g
- heraf tilsat sukker	0,4 g
Kostfibre	3,0 g
Protein	5,2 g

