

Krydder-frugtbrød (2 store brød eller 3 små)

7 dl lunkent vand
50 g gær
2 spsk rapsolie
2 spsk sukker
2 spsk kardemomme
1 spsk kanel
130 g rosiner
130 g dadler hakkes med kniv
130 g figner hakkes med kniv
80 g hakkede nødder
400 g grahamsmel
ca. 800 g hvedemel

- 1) Vand, gær og olie røres sammen.
- 2) Tilsæt kanel, kardemomme, sukker, frugt og nødder og lad det trække i ½ time.
- 3) Grahamsmel røres i og så meget hvedemel, at dejen slipper.
- 4) Dejen æltes grundigt og hæver 1 time på et lunt sted.
- 5) Slås ned og formes til 2 - 3 brød, som lægges i smurte forme og efterhæver 20 - 30 minutter.
- 6) Brødene pensles med mælk, vand eller æg og bages ved 180 grader i ca. 1 time.

Krydderfrugtbrød er meget velsmagende, som det er, og egner sig også godt til en ostepanretning.

Energifordeling:

100 g frugtbrød giver 1092 KJ. Heraf kommer 14 % af energien fra fedt, 8 % fra protein og 77 % fra kulhydrat.

100 g frugtbrød giver 4,1 g fedt og 6,4 g kostfibre.