

Krydderfrugtbrød

30 skiver

Ingredienser

50 g gær, frisk
7 dl vand
2 spsk rapsolie
2 spsk sukker
2 spsk kardemomme, stødt
1 spsk kanel, stødt
130 g rosiner
130 g hakkede dadler
130 g hakket figen
80 g hakkede nødder
400 g grahamsmel/fuldkornshvedemel
ca 800 g hvedemel

Tip!

Krydderfrugtbrød er meget velsmagende, som de er og egner sig godt til ostepanretninger

Fremgangsmåde

1. Gær, vand og olie røres sammen
2. Tilsæt kanel, kardemomme, sukker, frugt og nødder og lad det trække i 30 min
3. Grahamsmelrøres i og så meget hvedemel at dejen bliver smidig og blød og den slipper fadet efter den er æltet grundigt igennem.
4. Hæver 1 time på et lunt sted
5. Dejen foldes og strækkes. Formes til to eller tre brød, kan med fordel puttes i brødforme
6. Efterhæver 20-30 min.
7. Brødene pensles med mælk, vand eller æg
8. Bages i 1 time ved 180 grader

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. skive (83 g)
Energi	245 kcal/ 1030KJ	203 kcal/ 852KJ
Fedt	4 g	3 g
Kulhydrat	43,5 g	36 g
Protein	6 g	5 g