

Fiberbrød med gulerødder (2 brød eller 20 boller)

Ingrediense:

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:

Udblød gæren i vandet og tilsæt sukker, salt og gulerødder.

Tilsæt grahamsmel, femkornsblending/havregryn, hvidhvedemel og derefter hvedemelet lidt af gangen (hold evt. lidt tilbage) og ælt dejen til den er blød og smidig.

Tildæk dejen og lad den hæve i ca. 1 time.

Form dejen til 2 brød eller 20 boller og lad dem efterhæve i ca. 20 min.

Bag brødene ved 200 grader (varmluft 175 grader) i ca. 45 min. på midterste rille.

Bag bollerne ved 200 grader (varmluft 175 grader) i ca. 15 min.

Fryseegnet: ja

