

# Franske flutes



**Alletiders Kogebog**

Antal:  ▾ Flutes

Ret : Brød boller og kiks

Oprindelsesland : Frankrig

Indsendt : 2003-04-30



Fotograf: Per © Alletiders Kogebog

## Ingredienser:

4	dl.	Vand
33.33	gram	Gær
2.67	tsk.	Salt
1.33	spsk.	Olie
666.67	gram	Hvedemel

## Forklaring:

Lunkent vand og gær røres sammen. De øvrige ingredienser tilsættes og dejen æltes godt igennem. Stilles til hævnning et lunt sted i ca. 1 time.

Dejen slås ned og deles i 3 dele, der hver rulles til en pølse i bagepladens længde. Efterhæver på pladen ca. 45 min.

Ridses og pensles med vand

Bagetid: 15-20 min. ved 225 grader C. alm. ovn.

## Energi:

KJ total 10685 (2544 kcal)  
 KJ pr. Flutes 2671 (636 kcal)  
 Vægt ialt 1129 gram  
 Vægt pr. Flutes 282 gram

Næringsindhold pr 100 gram  
 Energi 946 KJ (225 kcal)  
 Protein 5.9 gram  
 Fedt 2.6 gram  
 Kulhydrat 45.2 gram

## Energifordeling:

Anbefalet dagligt indhold  
 (Energiprocent i opskriften)

