

Grove flutes uden hævnings – nemme og lækre – et hit!

B nogetiovn.dk/grove-flutes-uden-haevning-nemme-og-laekre-et-hit/

Gitte Hansen



Hvorfor dog købe flutes, når det er mega nemt at bage dem selv? Nej vel?

I dag var jeg først hjemme kl. 17.30 – men tro mig, kl. 18.30 var der alligevel en lækker servering klar: hjemmelavet tunsalat og lune nybagte grove flutes.

Hvordan kan det så lade sig gøre? Jo jeg har et par tricks i ærmet til dig.

Speedhævning i ovn og spring en hæve-omgang over. That's it 😊

Flutes'ene blev rost til skyerne af familien og vi blev enige om, at de købte ikke når de hjemmelavede til sokkeholderne. Der er MANGE flere fibre i de hjemmelavede flutes og der er altså noget med duften af nybagt brød i huset. Vi har et bjerg flutes til overs, helt perfekt til morgendagens madpakkecircus. Nemt lige at smøre en sandwich, når der er en pose nybagte flutes på lager.

Jeg har fyldt ekstra mange fibre i dagens flutes – et bjerg hørfrø, havregryn og rugmel, men lykkeligvis endte flutes'ene alligevel med at blive bløde og luftige, slet ikke hårde og tunge.

Vi spiste en lækker tunsalat til og den skal du nok få opskriften på snarest. [Indtil da, kan du forsyne dig i bloggernes spisekammer, hvor der er op til flere tunsalater på lager.](#) Flutes'ene vil



passe perfekt som tilbehør til alle retter, som suppebrød, til et oste- eller brunchbord, til lasagne og pastaretter med en god klat hvidløgssmør på? Brødene vil være helt geniale som madpakkebrød. Bag en kæmpe portion og frys ned og tag op efterhånden som I har brug for dem.

Opskriften får du her til inspiration, men du bestemmer helt selv om du måske vil nøjes med lidt mindre havregryn og lidt mere hvedemel. Dejen skal bare have sådan en konsistens, at du kan forme flutes med fingrene. Dyp dem evt. i lidt ekstra mel

Grove flutes uden hævnning - nemme og lækre - et hit!

Print

Forberedelse

30 minutter

Tilberedelse

15 minutter

Tidsforbrug

45 minutter

Grove flutes - nemme, lækre - et hit!

Forfatter: Gitte Hansen

: Brød, madbrød og tærter

: Brød og kager

Portioner: 20 stk.

Det skal du bruge:

- 1 liter lunkent mælk
- 25 gram gær
- ½ tsk salt
- 2 tsk honning
- 2½ dl hørfrø
- 3 dl rugmel
- 7½ dl havregryn
- ca. 7½ dl hvedemel

Sådan gør du:

1. Lun mælken og rør herefter gæren ud heri.
2. Rør salt og honning i og tilsæt herefter hørfrø, rugmel og havregryn.
3. Rør hvedemel i, lidt efter lidt, til dejen slipper fad og fingre.
4. I starten kan du godt røre dejen med ske, men måske du synes det er nemmest at



bruge hænderne, elpiskerens dejkroge eller en køkkenmaskine.

5. Form flutes - eller form boller. Dyp hænderne i lidt mel, så går det lidt lettere.
6. Læg flutes'ene på en bageplade beklædt med bagepapir
7. Der kan være ca. 20 flutes på en bageplade.
8. Pensl flutes'ene med mælk og drys med solsikkekerner/sesam eller græskarkerner.
9. Sæt bagepladen i ovnen og lad flutes'ene speedhæve 15 minutter v. 50 grader varmluft.
10. Skru herefter temperaturen op til 200 grader varmuft.
11. Sæt en skål vand ind i bunden af ovnen, det giver flot hævede, sprøde brød.
12. Bag flutes'ene 15-20 minutter eller til brødene er gyldne og sprøde.
13. Lad brødene hvile lidt før servering - men de kan også nydes varme. Smager skønt med iskoldt smør på og en skive ost.

3.5.3226

Totalt lækre flutes! Bag endelig en stor portion til fryseren og hiv en pose op en dag I bare ikke orker at trylle hjemmelavet brød. Selvom opskriften her er ultranem, er brødposer i fryseren altid et hit.

Hvordan kan man nu pludselig bage brød med kun 1 enkelt hævningsmiddel? Tjo det er faktisk muligt. Måske speedhævningen i den lune ovn hjælper særligt godt på vej?

To gange hævningsmidler er nu alligevel bedst, så har du god tid, kan du lade dejen hæve ½ time i skålen før du former. Herefter skal flutes'ene gerne hæve yderligere ½ time på bagepladen. Flutes'ene bliver lidt mere bløde og luftige, hvis du lader dem hæve to gange, men de blev faktisk også rigtig fine, med kun en enkelt speedhævning. Du bestemmer heldigvis helt selv over farten, tiden og overskuddet i dit køkken 😊 Og her så lige et billede af en kæmpe dyngede havregryn i røreskålen. Vi gjorde lige ugens havregrynsregnskab op. Vi har brugt 4 kilo på 1 uge! Helt vildt altså!

Vi er vilde med havregryn, for det giver mæthed længe og fylde i maven. Hvad bruger vi dog al den havregryn til?

To portioner af den koldthævede grunddej til morgenboller er blevet rørt, havregryd x mange til de sultne teenagere og nu

fiberflutes med næsten 8 dl i. Der går MEGET havregryn til her i vores familie. Er havregryn vores brændstof? Tjo! Vores havregrynsregnstykke er i hvert fald nok svært at stikke.

P.S.: og så ikke ét ord om havregrynssmåkager i den sammenhæng, vel?? 😊

Rigtig god fornøjelse med flute-bageriet til dig 😊

Mere inspiration

Nemme grovboller med ske. Lynh...

Nemt krydret bananbrød –...

Kyllingefrikadeller med pasta,...



[Sprøde grove fuldkornsflutes m...](#)
[Hurtigt madbrød med pesto og s...](#)
[Grove burgerboller og franskbr...](#)
[Løgbrød med friske krydderurte...](#)
[Verdens bedste brød med rugmel...](#)

