

Fruktigt mellanmålsbröd

Recept på nyttigt bröd som passer perfekt som mellanmål eller kvällsmål.

2 Bröd  Lite träning krävs   up to 120 Min.



Ingredienser:

Ingredienser:

5 dl mjölk eller vatten
50 g jäst
250 g kesella (mager kvarg)
1 dl rapsolja
2 tsk salt
1 dl sirap
2 dl rågmjöl
100 g Dr. Oetker Apelsinskal (1 förp)
75 g Korinter (1 påse)
omkring 1 l vetemjöl

1 Gör så här:

Smula jästen i en bunke. Värm mjölk eller vatten till 37 grader och håll över jästen. Rör om tills jästen löst sig. Tillsätt olja, kesella, salt och sirap. Tillsätt rågmjöl, frukt och hälften av vetemjölet. Rör om kraftigt och tillsätt mer vetemjöl efterhand. Spar lite av vetemjölet till utbakning..

2 Låt jäsa under bakduk i ca 40 minuter.

3 Ta upp degen på mjölat bakkbord och dela den i två delar. Forma en längd av varje del, eller dela den i tre delar och gör flätor

4 Låt jäsa under bakduk ca 30 minuter. Pensla ev. bröden med uppvispat ägg för extra glansig yta.

5 Grädda i 175 grader ca 30 minuter.