



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Giv dit barn en god hverdag

FLUTES MED ROSMARIN

INGREDIENSER:

Ca. 14 stk.

Ca. 600 g Amo Sigtet Speltmel

50 g gær

Ca. 4 dl lunkent vand

½ dl olivenolie

2 tsk. salt

2-3 spsk. rosmarin (kan udelades)

2 spsk. flydende honning

Pensles evt. med æg



SÅDAN GØR DU:

Opløs gæren i lunkent vand og tilsæt speltmel, salt, rosmarin, honning og olivenolie.

Ælt dejen grundigt til den er smidig og lad den hæve tildækket i ca. 40 min.

Tag dejen op på et melet bord. Del dejen i 14 stykker og form dem til boller. Lad dem hvile i 5-10 min. og form dem til små flutes, ca. 20 cm lange.

Læg flutene på bageplader med bagepapir, og lad dem efterhæve tildækket i ca. 30 min.

Ridses med en skarp kniv og pensles evt. med æg.

Bagetid: Ca. 12-15 min. midt i 225°C forvarmet ovn (varmluft 200°C).