



BØNNEBRØD

INGREDIENSER

2½ dl vand
450 g hvedemel
30 g gær
150 g kogte kidneybønner (andre bønner kan også benyttes)
50 g kogte belugalinser
1 spsk salt
1 spsk paprika
1 tsk olivenolie

FREM GANGSMÅDE

1. Vej 2 x 75 g kidneybønner af. Den ene halvdel skal blendes, mens den anden hakkes
2. Vand og gær røres sammen til gær er opløst
3. Halvdelen af melet røres i stille og roligt
4. Rør de blendede- og hakkede kidneybønner samt de kogte belugalinser i dejen
5. Salt og paprika røres i med resten af hvedemelet
6. Ælt dejen i 5 min. til den slipper (dejen må gerne være fugtig)
7. Tag dejen ud på et meldrysset bord
8. Del dejen op i to og tril dem i to lige store pølser
9. Skær dejpølserne ud i 4-5 lige store stykker og form dem til små flutes - læg på bagepapir på bageplade
10. Lad brødene hæve i 30 min. med et vådt viskestykke over
11. Drys brødene med belugalinser
12. Bages ved 180 grader i 30 min.