

Fitnessrugbrød (med Basis Rugbrød Mørk 20/80)



Fremgangsmåde:

Dejtemperatur: 28-30°C

Køretid*: 15 min. langsomt

Liggetid: 30 min.

Dejvægt: 1300 g

Opslåning: Fritstående

Dekoration: Rulles i PowerRug

Rasketid*: 15 min.

Bagetemperatur*: 250°C, faldende til 170°C. Damp ved indsætning. Efter 2 min. åbnes lågen/døren og spjældet, så dampen kan komme ud. Herefter lukkes lågen/døren. Spjældet er åbnet under hele bagningen

Bagetid*: 40 min. (kernetemperatur mindst 96°C)

*) Vejledende

Opskrift

5.750 g	Dansk PowerRug NA (3069005)
1.400 g	Basis Rugbrød Mørk 20/80 NA (3020104)
105 g	gær
5.750 g	vand
13.005 g	dej i alt

Ingredienser

50% rugmel, vand, hvedemel, tørret hvedesurdej (hvedemel, starterkultur), mørk ristet bygmalt, hvedegluten, gær, salt tilsat jod, karamelsirup, rapsolie, druesukker.

Næringsindhold pr. 100g

Energi	825 kJ 197 kcal
Fedt	1 g
- mættede fedtsyrer	0,2 g
Kulhydrat	35,6 g
- heraf sukkerarter	1,9 g
Kostfibre	8,5 g
Protein	6,7 g
Salt	1,05 g