

Græskarrugbrød 100/0 NA (Grundopskrift)



Fremgangsmåde:

Dejtemperatur
Køretid*
Liggetid
Dejvægt
Form
Dekoration
Rasketid*
Bagetemperatur*
Bagetid*

30-32°C.
20 min. langsomt.
Ingen. Væjes direkte i form.
1.200 g.
Aluform 75165.
Drysses med græskarkerner.
45-50 min.
250°C, faldende til 180°C. Damp ved indsætning.
40-45 min. De sidste 5 min. med åbne

*)Vejledende

Opskrift

7.000 g Græskarrugbrød 100/0 NA
(3045004)
90 g gær
5.450 g vand
12.540 g dej i alt

Ingredienser

Vand, durumhvedemel,
12% rugflager, hvedemel, 6%
græskarkerner, 6% rugkerner,
havregryn, gule hørfrø, salt tilsat jod,
tørret hvedesurdej (hvedemel,
starterkultur), mørk ristet bygmalt, gær,
havrefibre, melbehandlingsmiddel
(E300).

Næringsindhold pr. 100g

Energi	953 kJ 228 kcal
Fedt	5,9 g
- mættede fedtsyrer	1 g
Kulhydrat	31,9 g
- heraf sukkerarter	1,1 g
Kostfibre	6,6 g
Protein	8,2 g
Salt	1,81 g