

Økologisk Solsikkerugbrød 100/0



Fremgangsmåde:

Dejtemperatur: 30-32°C.

Køretid*: 15 min. ved lav hastighed

Liggetid: Ingen - vejes direkte i form

Dejvægt: 1100 g

Form: Aluform 75140

Dekoration: Overfladen glattes og drysses med solsikkekerner

Rasketid*: 40-45 min.

Bagetemperatur*: 250 °C, faldende til 180 °C. Damp ved indsætning

Bagetid*: 50-60 min. - de sidste 5 min. med åbent spjæld. (kernetemp. min. 96°C)

*) Vejledende

Opskrift

1.000 g Økologisk Solsikkerugbrød
100/0 (3416004)

15 g gær

800 g vand

1.815 g dej i alt

Ingredienser

Vand, 24% økologisk **rugmel**, økologisk **hvedemel**, 10% økologiske **rugflager**, økologiske solsikkekerner, tørret økologisk **hvedesurdej** (økologisk **hvedemel**, starter kultur), gær, økologisk mørk ristet **bygmalt**, salt tilsat jod, økologisk rørsukker, melbehandlingsmiddel (E300).

Næringsindhold pr. 100g

Energi	921 kJ 220 kcal
Fedt	4,3 g
- mættede fedtsyrer	0,4 g
Kulhydrat	35,4 g
- heraf sukkerarter	2,3 g
Kostfibre	6,8 g
Protein	6,3 g
Salt	1,19 g

