

## Økologisk Softkernerugbrød 100/0



### Fremgangsmåde:

**Dejtemperatur:** 30-32°C.

**Køretid\*:** 20 min.

**Liggetid:** Ingen

**Dejvægt:** 1200 g Vejes direkte i form.

**Form:** 1.8 liter rugbrøds eller aluform 76140

**Dekoration:** Glattes og drysses med sesamfrø

**Rasketid\*:** 45-50 min./formens kant

**Bagetemperatur\*:** 250°C faldende til 180°C. Damp ved indsætning i ovn.

**Bagetid\*:** 55-60 min.

\* Vejledende

### Opskrift

7.200 g Økologisk  
Softkernerugbrød 100/0  
(3420004)

85 g gær

5.500 g vand

12.785 g dej i alt

### Ingredienser

Vand, 18 % økologiske **rugflager**, økologisk **hvedemel**, 8% økologiske solsikkekerner, 6% økologiske hørfrø, økologisk **fuldkornshvedemel**, økologiske kartoffelflager, tørret økologisk **hvedesurdej** (økologisk **hvedemel**, starter kultur), økologisk mørk ristet **bygmalt**, salt tilsat jod, økologisk **hvedegluten**, gær, melbehandlingsmiddel (E300).

### Næringsindhold pr. 100g

<b>Energi</b>	957 kJ 229 kcal
<b>Fedt</b>	6,7 g
- mættede fedtsyrer	0,7 g
<b>Kulhydrat</b>	30,4 g
- heraf sukkerarter	1 g
<b>Kostfibre</b>	5,8 g
<b>Protein</b>	8,7 g
<b>Salt</b>	1,47 g

