

OPSKRIFT



Fuldkorn Softkernebrød 100-0 NA - Brød

Sidst ændret:
VS 23.11.15

7200 g 3087 - Fuldkorn Softkernerugbrød 100-0
5500 g Vand
120 g Gær. våd

12820 g rå dej i alt = 1 stk

Fremgangsmåde:

Dejtemperatur	30-33°C
Køretid *	25 min.
Liggetid	ingen
Dejvægt	1200 g - vejes direkte i form
Form	Rugbrødsform eller Aluform 76140.
Dekoration	Glattes og drysses med sesamfrø
Rasketid *	40-45 min.
Bagetemperatur *	250°C, faldende til 180°C. Damp ved indsætning.
Bagetid *	55-60 min. Kernetemp. min. 96°C.
Bagesvind	ca 10%
(* vejledende)	



Deklaration

Ingredienser:

Vand, 22% **rugflager**, 12% **fuldkornshvedemel**, **hvedemel**, solsikkekerner, hørfrø, tørret hvedesurdej (**hvedemel**, startekultur), **hvedegluten**, salt tilsat jod, mørk ristet **byg**malt, gær, sirupsmalt, **havrefibre**, melbehandlingsmiddel (E300).

Allergener: Rug, Hvede, Byg, Havre.

Næringsindhold pr. 100 g:

Energi	832 kJ 199 kcal
Fedt:	6,7 g
- heraf mættede fedtsyrer	0,7 g
Kulhydrat	23 g
- heraf sukkerarter	2,1 g
Kostfibre	6,8 g
Protein	8,4 g
Salt	1,2 g



Fødevarestyrelsen anbefaler
mindst 75 g fuldkorn om dagen,
som en del af en varieret kost.
Produktet indeholder 34 g fuldkorn
pr. 100 g brød



- Dyrket uden
stråforkortere og
kontrolleret for
nedvisningsmidler