

50% Rugbrød (med Basis Rugbrød Mørk 20/80)



Fremgangsmåde:

Dejtemperatur: 28-30°C

Køretid*: 10 min. langsomt

Liggetid: 30 min.

Dejvægt: 1.100 g

Form: 1.8 ltr. rugbrødsform

Rasketid*: Ca. 45 min.

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

Bagetid*: Ca. 50-55 min.

*) Vejledende

Opskrift

5.000 g Danske Sk.Rugkerner NA

5.000 g Vand

700 g Basis Rugbrød Mørk 20/80

SÆTTE

S I

BLØD

DAGEN

FØR

1.400 g Basis Rugbrød Mørk 20/80

ca. Dansk Rugmel NA

3.500 g

140 g Gær

2.000 g Vand

Ingredienser

Vand, **28% rugkerner, 20% rugmel, hvedemel, tørret hvedesurdej (hvedemel, startekultur), 1% mørk ristet byg malt, hvedegluten**, gær, salt tilsat jod, karamelsirup, rapsolie, druesukker.

Næringsindhold pr. 100g

Energi	929 kJ 222 kcal
Fedt	1,6 g
- mættede fedtsyrer	0,2 g
Kulhydrat	39,9 g
- heraf sukkerarter	3,4 g
Kostfibre	9,2 g
Protein	7,1 g
Salt	1,16 g