

Bagermesterens Solsikkerugbrød (med Basis Rugbrød Mørk 20/80)

Mørk 20/80)



Fremgangsmåde:

Først laves iblødsætning

iblødsætning

500 g Basis Rugbrød Mørk 20/80

900 g skårne rugkerner

500 g hørfrø

400 g solsikkekerner

1.800 g vand

4.100 g iblødsætning i alt

Ovennævnte iblødsættes dagen før

Bagermesterens Solsikkerugbrød

Dejtemperatur: 28-30°C

Køretid*: 10 min.

Liggetid: 30 min.

Dejvægt: 1100 g

Opslåning: Aluform 76230

Dekoration: Solsikkekerner

Rasketid*: 45-55 min.

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

Bagetid*: 55 min.

*) Vejledende

Opskrift

4.100	g	Iblødsætning
3000	g	Dansk Halvsigtet rugmel NA (2313005)
1.000	g	Basis Rugbrød Mørk 20/80 NA (3020104)
500	g	Dansk Rugmel NA (2304004)
105	g	gær
3.200	g	vand
11.905	g	dej i alt

Ingredienser

Vand, halvsigtet **rugmel**, skårne **rugkerner**, **rugmel**, hørfrø, 4% solsikkekerner, **hvedemel**, tørret **hvedesurdej** (**hvedemel**, startekultur), mørk ristet **bygmalt**, **hvedegluten**, gær, salt tilsat jod, karamelsirup, rapsolie, druesukker.

Næringsindhold pr. 100g

Energi	861 kJ 206 kcal
Fedt	4,8 g
- mættede fedtsyrer	0,6 g
Kulhydrat	28,9 g
- heraf sukkerarter	1,6 g
Kostfibre	6,7 g
Protein	8,1 g
Salt	1,23 g