

## Gulerodsrugbrød (med basis Rugbrød Mørk 20/80)



### Fremgangsmåde:

**Dejtemperatur:** 28-30°C

**Køretid\*:** 10 min. langsomt

**Liggetid:** 30 min.

**Dejvægt:** 1.100 g

**Rasketid\*:** 45 min.

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

**Bagetid\*:** 50-55 min.

\*) Vejledende

### Opskrift

Iblødsæt

ning:

900 g Sk. solsikkekerner

900 g Danske Sk. rugkerner NA

2.000 Vand

3.800 g Iblødsætning i alt

Ovennæ

vnte iblø

dsættes

dagen

før

Opskrift

3.800 Iblødsætning

600 g Basis Rugbrød Mørk 20/80

900 g Reven gulerod

3.500 g Dansk Rugmel NA

70 g Gær

2.100 g Vand

10.970 g Dej i alt

### Ingredienser

36% **rugmel**, vand, solsikkekerner, 9% **rugkerner**, 9% gulerod, **hvedemel**, tørret **hvedesurdej** (**hvedemel**, startekultur), mørk ristet **bygmalt**, gær, **hvedegluten**, salt tilsat jod, rapsolie, druesukker.

### Næringsindhold pr. 100g

<b>Energi</b>	952 kJ 228 kcal
<b>Fedt</b>	6 g
- mættede fedtsyrer	0,8 g
<b>Kulhydrat</b>	32,2 g

- heraf sukkerarter	2,4 g
<b>Kostfibre</b>	7,7 g
<b>Protein</b>	7,2 g
<b>Salt</b>	0,6 g