

Jysk Kernerugbrød (med Basis Rugbrød Mørk 20/80)



Fremgangsmåde:

Dejtemperatur: 28-30°C

Køretid*: 10 min. langsomt

Liggetid: 60 min.

Dejvægt: 1.000 g

Form: Aluform 76140

Rasketid*: Ca. 60 min.

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

Bagetid*: Ca. 50 min.

*) Vejledende

Opskrift

1.000 g Basis Rugbrød Mørk 20/80

3.400 g Hvedemel

4.000 g Dansk Rugmel NA

1.600 g Valset rug

105 g Gær

6.000 g Vand

16.105 g Dej i alt

Ingredienser

Vand, 28% **rugmel**, **hvedemel**, 11% valset **rug**, tørret **hvedesurdej** (**hvedemel**, startekultur), gær, 1,8% mørk ristet **bygmalt**, **hvedegluten**, salt tilsat jod, karamelsirup, rapsolie, druesukker, melbehandlingsmiddel (E300).

Næringsindhold pr. 100g

Energi	840 kJ 201 kcal
Fedt	1,1 g
- mættede fedtsyrer	0,2 g
Kulhydrat	36,9 g
- heraf sukkerarter	1,5 g
Kostfibre	5,5 g
Protein	7,6 g
Salt	0,61 g