

Original Softkernerugbrød (med Basis Rugbrød Mørk 20/80)



Fremgangsmåde:

Først laves iblødsætning

Iblødsætning

2.250 g skårne rugkerner

1.150 g solsikkekerner

850 g hørfrø

450 g Basis Rugbrød Mørk 20/80

3.350 g vand

8.050 g iblødsætning i alt

Ovennævnte iblødsættes dagen før

Original Softkernerugbrød

Dejtemperatur: 28-30°C

Køretid*: 15 min. langsomt

Liggetid: 30 min.

Dejvægt: 1100 g

Opblåning: Fulton rugbrødsform (10x10x18)

Dekoration: Drysses med sesamfrø

Rasketid*: 45 min.

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

Bagetid*: ca. 55-60 min. (kernetemperatur mindst 96°C)

*) Vejledende

Opskrift

8.050 g iblødsætning

900 g Basis Rugbrød Mørk 20/80
NA (3020104)

850 g Rugmel NA (2304004)

105 g gær

1.100 g vand

11.005 g dej i alt

Ingredienser

Vand, 22% **rugkerner**, 11%

solsikkekerner, 8% hørfrø, 10%

rugmel, **hvedemel**, tørret **hvedesurdej**

(**hvedemel**, startekultur), gær, mørk

ristet **byg**malt, **hvedegluten**, salt tilsat

jod, karamelsirup, rapsolie, druesukker.

Næringsindhold pr. 100g

Energi	1089 kJ 260 kcal
Fedt	10,3 g
- mættede fedtsyrer	1,3 g
Kulhydrat	28,1 g
- heraf sukkerarter	1,8 g
Kostfibre	8,1 g
Protein	9,7 g
Salt	1,19 g