

PowerRugbrød (med Basis Rugbrød Mørk 20/80)



Fremgangsmåde:

Først laves iblødsætning

Iblødsætning

1.575 g Unika rugkerner

325 g Basis Rugbrød Mørk 20/80

475 g klemt rug

1.575 g vand

3.950 g iblødsætning i alt

Ovennævnte iblødsættes mindst 2 timer før brug

Powerrugbrød

Dejtemperatur: 28-30°C

Køretid*: 15 min. langsomt

Liggetid: 30 min.

Dejvægt: 1100 g

Opslåning: Som rugbrød

Form: Fulton rugbrødsform (10x10x18)

Dekoration: Rulles i blanding af solkernebrud og hørfrø

Rasketid*: 50 min.

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

Bagetid*: ca. 50 min. (kernetemperatur mindst 96°C)

*) Vejledende

Opskrift

3.950 g iblødsætning

1.575 g Dansk Rugmel NA
(2304004)

1.575 g Dansk PowerRug NA
(3069005)

125 g ristede græskarkerner
(9011104)

1.000 g Basis Rugbrød Mørk 20/80
(3020104)

90 g gær

3.000 g vand

11.315 g dej i alt

Ingredienser

Vand, 15% **rugkerner**, 17% **rugmel**, 15% **fuldkornsrugmel**, 5% klemte **rugkerner**, **hvedemel**, tørret **hvedesurdej** (hvedemel, startekultur), mørk ristet **bygmalt**, **hvedegluten**, græskarkerner, gær, salt tilsat jod, karamelsirup, rapsoolie, druesukker.

Næringsindhold pr. 100g

Energi	900 kJ 215 kcal
Fedt	1,6 g
- mættede fedtsyrer	0,3 g
Kulhydrat	37,9 g
- heraf sukkerarter	2 g
Kostfibre	8,7 g
Protein	7,4 g
Salt	1,14 g