

Rugbilen (med Basis Rugbrød Mørk 20/80)



Fremgangsmåde:

Bemærk samme grundopskrift til Mørk Classic

Dejtemperatur: 28-30°C

Køretid*: 10 min. langsomt

Liggetid: 30 min.

Dejvægt: 80 g

Opslåning:

Bagt i form: Vejes af på 640 g og slås op i formens længde. Delse herefter i 8 stykker og lægges i en 7370 aluform.

Bagt i ramme: 5 stk. vejes af på 960 g og slås op i rammens længde. Deles herefter i 12 stykker svarende til 60 rugbiler og lægges op i rammen.

Form: 7370 aluform eller rugbrødstræramme i pladens størrelse

Rasketid*: Ca. 45 min.

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

Bagetid*: 30-35 min. i aluform, 40-50 min. i ramme

*) Vejledende

Opskrift

2.900 g	Dansk Rugmel NA
900 g	Basis Rugbrød Mørk 20/80
400 g	Hvedemel
70 g	Gær
ca.	Vand
3.000 g	
7.270 g	Dej i alt

Ingredienser

Rugmel, vand, hvedemel, tørret hvedesurdej (hvedemel, startekultur), mørk ristet rugmalt, gær, hvedegluten, salt tilsat jod, karamelsirup, rapsolie, druesukker, melbehandlingsmiddel (E300).

Næringsindhold pr. 100g

Energi	880 kJ 210 kcal
Fedt	1 g
- mættede fedtsyrer	0,2 g
Kulhydrat	38,4 g
- heraf sukkerarter	1,9 g
Kostfibre	8,2 g
Protein	7,3 g
Salt	1,21 g