

## RugMild 100/0 (Grundopskrift)



### Fremgangsmåde:

**Dejtemperatur:** 28-30°C.

**Køretid\*:** 15 min. langsomt

**Liggetid:** 30 min. Køres langsomt 1 min. inden afvejning.

**Dejvægt:** 1.100 g.

**Opslåning:** Som rugbrød.

**Form:** Aluform 75165.

**Dekoration:** Markeres med sekskantet brødstempel.

**Rasketid\*:** Ca. 45-50 min.

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

**Bagetid\*:** 50-55 min. De sidste 5 min. med åbent spjæld. (Kernetemp. min. 96°C).

\* Vejledende

### Opskrift

6.300 g RugMild 100/0 NA  
(3032004)

70 g gær

4.750 g vand

11.120 g dej i alt

### Ingredienser

Vand, 35% **rugmel**, **hvedemel**, **hvedekliid**, brun farin, tørret **hvede surdej**, kartoffelflager, salt tilsat jod, mørk ristet **bygmalt**, gær, karamelsirup, **hvedegluten**, **havrefibre**, melbehandlingsmiddel (E300).

### Næringsindhold pr. 100g

<b>Energi</b>	860 kJ 206 kcal
<b>Fedt</b>	1 g
- mættede fedtsyrer	0,2 g
<b>Kulhydrat</b>	38 g
- heraf sukkerarter	5 g
<b>Kostfibre</b>	8 g
<b>Protein</b>	6,5 g
<b>Salt</b>	1,8 g