

Fuldkorns Softkernerugbrød 100/0 NA (Grundopskrift)



Fremgangsmåde:

Dejtemperatur: 28-30°C

Køretid*: 25 min.

Liggetid: Ingen

Dejvægt: 1.200 g. Vejes direkte i form

Form: Rugbrødsform eller Aluform 76140

Dekoration: Glat og drys med sesamfrø

Rasketid*: 40-45 min./formes kant

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

Bagetid*: 55-60 min. Kernetemp. min. 96°C.

*Vejledende

Opskrift

7.200 g Fuldkorns Softkernerugbrød
100/0 NA (3087004)

80 g gær

5.500 g vand

12.780 g dej i alt

Ingredienser

Vand, 22% **rugflager**, 9,5% **rugmel**, **hvedemel**, solsikkekerner, hørfrø, 2,5% **fuldkornshvedemel**, **hvedegluten**, tørret **hvedesurdej (hvedemel**, startekultur), salt tilsat jod, mørk ristet **bygmalt**, gær, **havrefibre**, karamelsirup, melbehandlingsmiddel (E300).

Næringsindhold pr. 100g

Energi	980 kJ 234 kcal
Fedt	6,7 g
- mættede fedtsyrer	0,9 g
Kulhydrat	30,4 g
- heraf sukkerarter	1,8 g
Kostfibre	7,9 g
Protein	8,9 g
Salt	1,1 g

