



med
kostfiber
og protein

Chía[☼] BREAD

med
kostfiber
og protein

CHIA BREAD - Miksen med røtter fra Latin-Amerika

Mais, tapioka stivelse, tomat, potet og Chia frø er de typiske ingredienser fra Latin-Amerika, og det gi bakverket, der er bakt med CHIA BREAD sin egen unike karakter.

I blant disse råvare er mais den mest kjent ingrediensen. Tapioka stivelse, er laget av maniok og er brukt i mange Syd Amerikanske land til bake vare. Men hva er fakta om Chia frø?

Chia frø (*Salvia hispanica*) er en mystisk muskel pakke, som sannsynlig vis stammer fra Sentral Amerika. Aztekerne og Maya indianeren kjente til disse frøene og uansett om ordende kommer fra Aztekernes språk hvor betydningen er «olje», eller Maya språket hvor det betød «det det som gjør deg sterk»: Chia frø ble brakt i forbindelse med kraft, utholdenhet og vitalitet, og spesielt brukt før større ytelser.

Komme med til landene av Maya og Azteken, og bli overbevist av den magiske kraft fra Chia frø. Nyt den smaks fulle opplevelse av baksten med CHIA BREAD.

Bakst med CHIA BREAD inneholder verdifulle kostfiber.

☼ Næringsinformasjon:

100 g brød inneholde i snitt:	brød	rundstykker
Energi	1129 kJ (267 kcal)	1158 kJ (274 kcal)
Fett	4,0 g	4,1 g
hvorav mettede fettsyrer	0,6 g	0,6 g
Karbohydrater	46,0 g	47,0 g
hvorav sukkerarter	2,8 g	2,8 g
Kostfiber	3,7 g	3,9 g
Protein	10,0 g	10,3 g
Salt	0,8 g	0,9 g

Chía[☼] BREAD




IREKS

IREKS GmbH
Lichtenfelser Str. 20
95326 Kulmbach
GERMANY
Tel.: +49 9221 706-0
Fax: +49 9221 706-306
ireks@ireks.com
www.ireks.com



08.16 | 100 N


IREKS



CHIA BREAD med CHIA BREAD

Hvetemel	5000 g
CHIA BREAD	5000 g
Gjær	200 g
Vann, ca.	5500 g
Total deigvekt	15700 g

Eltetid:	2 + 6 min.
Deigtemperatur:	25 °C
Liggetid:	30 min.
Deigvekt:	500 g
Liggetid:	5 min.
Oppslag:	Til trekantet brød
Raske tid:	Ca. 70 min.
Steketemperatur:	230 °C - 200 °C med lite steam
Steketid:	30 - 35 min.

Framgangsmode CHIA BREAD:

Etter liggetid veies av og virkes runde. Etter ca. 5 min. formes deigen til trekanter, dypper overflaten i topping. Settes på plate med virken ned og ferdig raskes. Etter rask snittes brødet 3 snitt, og settes på ovnen med lite steam.

Topping: 600 g semulegryn, 300 g sesamfrø

Framgangsmode CHIA RUNDSTYKKER:

Etter elting veies deigen av på 2100 g og virkes runde, og dekkes så det ikke kommer skorpe på. Rundstykker slås opp og stemples med stempel, fuktes og dyppes i topping, og settes på rask med bunnen opp. Etter rask snurres de med stempel og topping opp. Settes på ovn og stekes.

Topping: 600 g semulegryn, 300 g sesamfrø

CHIA RUNDSTYKKER med CHIA BREAD

Hvetemel	5000 g
CHIA BREAD	5000 g
Gjær	0300 g
Vann, ca.	5400 g
Total deigvekt	15700 g

Eltetid:	2 + 6 min.
Deigtemperatur:	25 °C
Liggetid:	15 min.
Deigvekt:	2100 g for 30 stk. (70 g stk.)
Liggetid:	15 min.
Oppslag:	Som rundstykker.
Raske tid:	Ca. 70 min.
Steketemperatur:	230 °C - 200 °C med lite steam
Steketid:	18 - 20 min.

