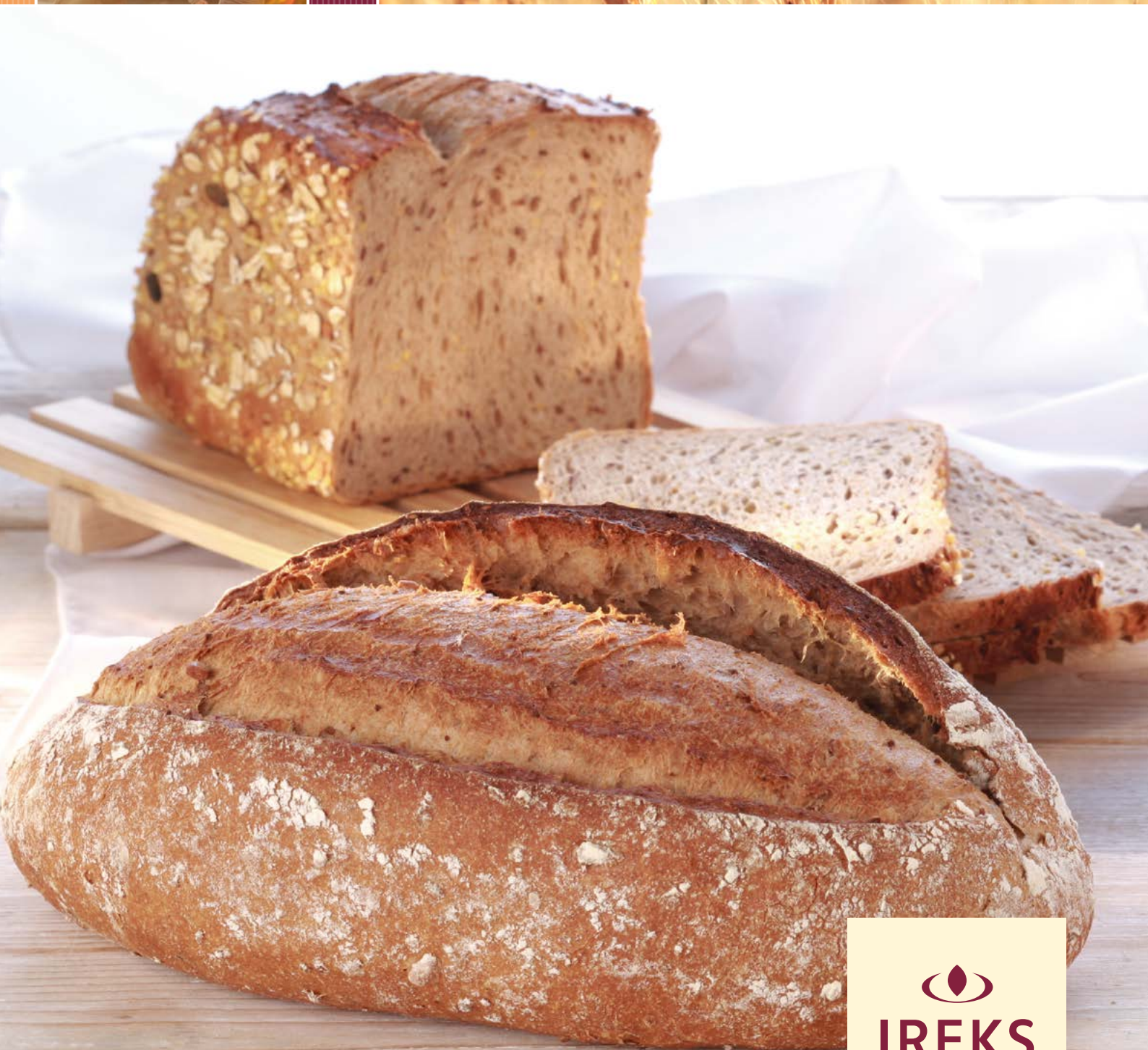


Friskus



+ Kalcium

+ Magnesium



IREKS



FRISKUS Frallor/Limpör

Vetemjöl	6000 g
FRISKUS	4000 g
Jäst	300 g
Vatten, ca.	5700 g
Total vikt	16000 g

Körtid:	6 + 4 min.
Degtemperatur:	28 °C.
Liggtid:	20 min.
Degvikt:	2200 g/550 g
Viltid:	ingen
Uppslagning:	bräck eller som önskas
Jästid:	ca. 45 – 60 min.
Baktemperatur:	250 °C., fallande till 210 °C., med ånga
Baktid:	bräck ca. 10 – 12 min. limpor ca. 25 – 30 min.
Topping:	havreflingor, sesamfrön, linfrön/havreflingor

100 g FRISKUS Frallor innehåller: (Topping: havreflingor, sesamfrön, linfrön):

Energi	1207 kJ/287 kcal
Fett	6,8 g
varav mättat fett	0,9 g
Kolhydrat	40,3 g
varav sockerarter	2,1 g
Fiber	6,8 g
Protein	12,1 g
Salt	1,4 g
Kalcium	158 mg
(20 % av dagligt referensintag)	
Magnesium	67 mg
(18 % av dagligt referensintag)	

100 g FRISKUS Limpör innehåller: (Topping: havreflingor):

Energi	1127 kJ/268 kcal
Fett	4,5 g
varav mättat fett	0,6 g
Kolhydrat	41,7 g
varav sockerarter	2,0 g
Fiber	6,1 g
Protein	11,4 g
Salt	1,4 g
Kalcium	142 mg
(18 % av dagligt referensintag)	

+ Kalcium

Kalcium behövs för att bibehålla normal benstomme och normala tänder (EU nr 432/2012)

+ Magnesium

Magnesium bidrar till att minska trötthet och utmattnings (EU nr 432/2012)

Den konsumtionen av bakat bröd som presenteras är bara ett bidrag inom en varierad och balanserad kost och en hälsosam livsstil.



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

To find the contacts
responsible for your country,
please visit our website
www.ireks.com
or use the QR code.

