

Øko kærnesol rugbrød

Kan fuldkornsmærkes

Iblødsætning

Øko skårne rugkerner	2.000 g
Vand	2.000 g

Sættes i blød dagen før i koldt vand eller tre timer før i 70 °C varmt vand

Grunddej

Iblødsætning	4.000 g
Øko rugmel	2.500 g
ØKO-KÆRNESOL	4.000 g
ØKO-ROGGENFERTIGSAUER	450 g
ØKO-RUGOMALT	125 g
Øko gær	125 g
Vand (ca.)	5.000 g

Topping

Øko sesamfrø

Æltetid:	20 min. langsomt
Dejtemp.:	28 – 30 °C
Liggetid:	Ca. 30 – 45 min.
Dejvægt:	1.000 g
Hviletid:	Ca. 30 – 45 min.
Opslåning:	Som normalt for rugbrød i form 75165
Rasketid:	Ca. 50 min.
Bagetemp.:	230 °C > 180 °C
Bagetid:	Ca. 45 min.
Topping:	Øko sesamfrø

OPSKRIFT SERVICE



IREKS BAGECENTER
SKANDINAVIEN
Broenge 13
2635 Ishøj
DANMARK
Tel.: +45 43718270
Fax: +45 43718370
info@ireks.dk
www.ireks.dk

Billede og næringsberegning på bagsiden



**Beregnet næringsværdi pr. 100 g
øko kærnesol rugbrød inkl. topping:**

Energi	925 kJ (221 kcal)
Fedt	3,7 g
heraf mættede fedtsyrer	0,6 g
Kulhydrat	35 g
heraf sukkerarter	2,1 g
Kostfibre	7,4 g
Protein	7,4 g
Salt	1,1 g

Indeholder 43 % fuldkorn (QUID)

Indhold

Vand, **fuldkornsrugmel***, skårne **rugkerner***, **hvedemel***, surdej* med biologisk fremstillet mælkesyre (**fuldkornsrugmel***, vand, starterkultur), **sesam*** maltekstrakt* (**bygmalt***, vand), hørfrø*, solsikkekerner*, **hvedegluten***, **havreflager***, **havremel***, salt tilsat jod, **bygmaltmel***, gær*, mælkesyre, melbehandlingsmiddel askorbinsyre, enzymer.

*Af økologisk kvalitet.

OPSKRIFT SERVICE



IREKS BAGECENTER
SKANDINAVIEN
Broenge 13
2635 Ishøj
DANMARK
Tel.: +45 43718270
Fax: +45 43718370
info@ireks.dk
www.ireks.dk

**IREKS**