

IREKS
Rågbrød





Råg Ciabatta

Vatten	1.000 g
IREKS RÅGBAS	0.300 g
Matolja	0.070 g
Jäst	0.050 g
Vetemjöl, starke, ca.	1.150 g
Total vikt	2.570 g

Körtid:	8 + 2 min.
Degtemperatur:	24 – 25 °C.
Liggtid:	60 – 70 min.
Ingångstemperatur:	230 °C. med ånga
Baktemperatur:	ca. 190 °C.
Baktid:	25 – 30 min.
Topping:	Durumvete

Arbetsanvisning:

Kör ihop alla ingredienser till en vek deg och lägg degen i ett oljat tråg. Slå upp som vanligt för Ciabatta. Sätt av på hållplåt och låt dem jäsa 20 – 30 min. i rumstemperatur. Baka av.

Näringsvärde: 100 g RÅG CIABATTA innehåller:
(Topping: Durumvete)

Energi	1039 kJ (246 kcal)
Protein	8,1 g
Kolhydrater	42,8 g
varav sockerarter	1,6 g
Fett	4,1 g
varav mättat fett	0,7 g
Kostfiber	2,7 g
Natrium	0,6 g

Rågbröd / Bullar

Vatten	1.000 g
IREKS RÅGBAS	0.350 g
Jäst	0.070 g
Vetemjöl, starke, ca.	1.400 g
Total vikt	2.820 g

Körs som V/R Bröd	
Degtemperatur:	27 – 28 °C.
Liggtid:	2 x 10 min.
Ingångstemperatur:	240 °C. med ånga
Baktemperatur:	ca. 210 °C.
Baktid:	ca. 10 min.
Topping:	Havregryn

Näringsvärde
100 g RÅG BRÖD innehåller: (Topping: Havregryn)

Energi	1022 kJ (241 kcal)	Energi	1050 kJ (248 kcal)
Protein	8,9 g	Protein	9,1 g
Kolhydrater	46,6 g	Kolhydrater	47,5 g
varav sockerarter	1,7 g	varav sockerarter	1,7 g
Fett	1,5 g	Fett	1,7 g
varav mättat fett	0,5 g	varav mättat fett	0,6 g
Kostfiber	2,9 g	Kostfiber	3,1 g
Natrium	0,6 g	Natrium	0,6 g



IREKS Konsulenter:

Rickard Persson
Bil: +46 70 576 44 82
rickard.persson@ireks.com

Jesper Dahlskog
Bil: +46 70 575 25 31
jesper.dahlskog@ireks.com

Emil Nilsson
Bil: +46 70 631 26 16
emil.nilsson@ireks.com