

# IREKS Seeds & Grains

Vegan



## Brød og barer med IREKS SEEDS & GRAINS

- er rige på kostfibre
- har et højt indhold af umættede fedtsyrer
- er fremstillede uden tilsætning af gær



  
IREKS



## IREKS Seeds & Grains

### Brød

IREKS SEEDS & GRAINS	10.000 g
IREKS LYS MALTEKSTRAKT	800 g
Salt	220 g
Vand (ca.)	8.400 g
<b>Totalvægt</b>	<b>19.420 g</b>

Æltetid: 3 - 4 min. langsomt  
 Dejtemp.: 25 °C  
 Liggetid: Ingen  
 Dejevægt: 600 g  
 Hviletid: Ingen  
 Opslåning: Slås op som rugbrød i miniform  
 (14 cm x 9 cm x 7 cm)  
 Rasketid: Ca. 120 min.  
 Bagetemp.: 220 °C > 180 °C, indsættes med damp  
 Bagetid: Ca. 50 min. (til en kerntemperatur på 98 °C)  
 Topping: Ingen

#### Fremgangsmåde:

Alle ingredienser røres sammen i kedel med spartel. Dejen vejes af og slås op som rugbrød. Brødene glattes ud i formen.

#### Beregnet næringsværdi pr. 100 g brød:

Energi	1.109 kJ (266 kcal)
Fedt	12,9 g
- heraf	
mættede fedtsyrer	2,0 g
enkeltumættede fedtsyrer	3,9 g
flerumættede fedtsyrer	7,1 g
Kulhydrat	24,1 g
- heraf sukkerarter	3,2 g
Kostfibre	8,0 g
Protein	9,1 g
Salt	1,3 g

## IREKS Seeds & Grains

### Barer

IREKS SEEDS & GRAINS	1.200 g
IREKS LYS MALTEKSTRAKT	200 g
Mandlersplitter	500 g
Tranebær	500 g
Hasselnødder, hele uden hinde	150 g
Græskarkerner	150 g
Rørsukker	400 g
Vand (ca.)	400 g
<b>Totalvægt</b>	<b>3.500 g</b>

Æltetid: Max. 1 min. langsomt  
 Dejevægt: 1.750 g i IREKS Kantramme 20 x 60 cm  
 (opskriften passer til to kantrammer)  
 Opslåning: Massen fordeles i kantrammerne og glattes ud  
 Bagetemp.: 170 °C – 175 °C, indsættes med damp  
 Bagetid: Ca. 25 – 30 min.  
 Topping: Ingen

#### Fremgangsmåde:

Bland alle de tørre ingredienser sammen og tilsæt derefter IREKS LYS MALTEKSTRAKT og vand. Det hele røres sammen i max. 1 min. Massen fordeles i kantrammerne.

#### Beregnet næringsværdi pr. 100 g barer:

Energi	1.824 kJ (436 kcal)
Fedt	22,2 g
- heraf	
mættede fedtsyrer	2,4 g
enkeltumættede fedtsyrer	11,6 g
flerumættede fedtsyrer	8,1 g
Kulhydrat	43,3 g
- heraf sukkerarter	25,9 g
Kostfibre	7,0 g
Protein	12,5 g
Salt	0,1 g



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



Scan QR-koden og få adgang til billeder og tekst, som du kan bruge i din egen markedsføring af IREKS SEEDS & GRAINS brød eller barer.