IREKS EKO RUGBRØD

EKO

VEGAN

Et produkt - mange muligheder

IREKS

ØKOLOGISKE RUGBRØD

med IREKS EKO RUGBRØD

IREKS EKO RUGBRØD	10.000 g
Øko Gær	150 g
Vand (ca.)	6.800 g
Totalvægt	16.950 g

Ældetid: 20 min. langsomt

Dejtemp.: 26 – 28 °C

Liggetid: Ca. 30 min.

Dejvægt: 900 g i aluform 75165

Hævetid: Ca. 90 min. under plastik i køkkenet.

Bagetemp.: Som normalt for rugbrød. Indsætnings temp. 230 °C, ovnen skrues ned til 180 °C.

Der dampes ved indsætning.

Bagetid: Ca. 45 min., til en kernetemp. på 94 °C.

Fremgangsmåde:

Alle ingredienserne i grunddejen røres sammen med dejkrog. Dejen ligger i ca. 30 min., inden den vejes af i forme og drysses med den ønskede topping. Rugbrødene sættes under plastik og hæver i køkkenet, inden de bages. Inden rugbrødene tages ud, kontrolleres kernetemperaturen. Det er vigtigt, at denne er 94 °C, for at brødene er gennembagte. Temperaturen i ovnen skal justeres til de rigtige grader, så den passer med kernetemperaturen og bagetiden.

Topping: Økologiske sesamfrø

Ingredienser:

Vand, økologisk halvsigtet **rugmel**, økologiske **rugflager**, økologisk **fuldkornsrugmel**, økologisk **hvedemel**, økologiske hørfrø, økologiske solsikkekerner, økologisk **hvedegluten**, økologiske **havregryn**, økologisk **havremel**, økologiske **sesamfrø**, salt tilsat jod, økologisk **bygmaltmel**, økologisk ristet **hvedemaltmel**, økologisk gær, mælkesyre, økologisk maltekstrakt (økologisk **bygmalt**, vand), melbehandlingsmiddel ascorbinsyre

Beregnet næringsværdi pr. 100 g brød uden topping:

Energi	968 kJ (229 kcal)
Fedt	3,1 g
- heraf mættede fedtsyrer	0,6 g
Kulhydrat	39 g
- heraf sukkerarter	2,3 g
Kostfibre	8,0 g
Protein	7,1 g
Salt	1,1 g

Det bagte brød indeholder 30 % fuldkorn (QUID)

ØKOLOGISKE RUGBRØDS BOLLER

med IREKS EKO RUGBRØD

Grunddej

IREKS EKO RUGBRØD	10.000 g
Øko Gær	150 g
Vand (ca.)	6.800 g
Totalvægt	16.950 g

Ældetid: 20 min. langsomt

Dejtemp.: 26 – 28 °C

Liggetid: Ca. 30 min.

Dejvægt: 75 g

Hævetid: Ca. 60 min. under plastik i køkkenet.

Bagetemp.: Som normalt for rugbrød. Indsætnings temp. 230 °C, ovnen skrues ned til 180 °C.

Der dampes ved indsætning.

Bagetid: Ca. 25 min., til en kernetemp. på 94 °C.

Fremgangsmåde:

Alle ingredienserne i grunddejen røres sammen med dejkrog. Den ønskede variant tilsættes de sidste 3 min. Dejen vejes af i klumper og vendes i topping. Rugbrødsbollerne sættes på plader med bagepapir og hæver under plastik i køkkenet, inden de bages. Inden rugbrødsbollerne tages ud, kontrolleres kernetemperaturen. Det er vigtigt, at denne er 94 °C, for at brødene er gennembagte. Temperaturen i ovnen skal justeres til de rigtige grader, så den passer med kernetemperaturen og bagetiden.

Variations forslag:

1. Økologiske æble rugbrøds boller:

150 g økologiske æbler i tern
Topping: økologiske hasselflager

2. Økologiske chokolade rugbrøds boller:

150 g økologiske chokoladedråber
Topping: økologiske solsikkekerner

3. Økologiske rosmarin rugbrøds boller:

2 g økologisk rosmarin
Topping: økologiske valnødder

4. Økologiske anis rugbrøds boller:

2 g økologisk anis
Topping: økologiske sesamfrø

ØKOLOGISKE ÆBLE RUGBRØDS BOLLER

75 g grunddej med æbler + 8 g hasselflager

Ingredienser:

Vand, økologisk halvsigtet **rugmel**, økologiske **rugflager**, økologisk **fuldkornsrugmel**, økologiske **hasselflager**, økologiske æbler i tern, økologisk **hvedemel**, økologiske hørfrø, økologiske solsikkekerner, økologisk **hvedegluten**, økologiske **havregryn**, økologisk **havremel**, økologiske **sesamfrø**, salt tilsat jod, økologisk **bygmaltmel**, økologisk ristet **hvedemaltmel**, økologisk gær, mælkesyre, økologisk maltekstrakt (økologisk **bygmalt**, vand), melbehandlingsmiddel ascorbinsyre

Beregnet næringsværdi pr. 100 g boller inkl. topping:

Energi	1123 kJ (267 kcal)
Fedt	8,1 g
- heraf mættede fedtsyrer	0,9 g
Kulhydrat	37 g
- heraf sukkerarter	3,2 g
Kostfibre	7,9 g
Protein	7,8 g
Salt	1,0 g

De bagte boller indeholder 25 % fuldkorn (QUID)

ØKOLOGISKE RUGBRØD med græskarkerner og gulerod

med IREKS EKO RUGBRØD

IREKS EKO RUGBRØD	10.000 g
Øko Græskarkerner	1.500 g
Øko Gulerødder	750 g
Øko Gær	150 g
Salt	40 g
Vand (ca.)	6.800 g
Totalvægt	19.240 g

Ældtetid: 20 min. langsomt

Dejtemp.: 26 – 28 °C

Liggetid: Ca. 30 min.

Dejvægt: 900 g i aluform 75165

Hævetid: Ca. 90 min. under plastik i køkkenet.

Bagetemp.: Indsætnings temp. 230 °C, ovnen skrues ned til 180 °C.

Der dampes ved indsætning.

Bagetid: Ca. 45 min., til en kernetemp. på 94 °C.

Fremgangsmåde:

Alle ingredienserne i grunddejen røres sammen med dejkrog. Dejen ligger i ca. 30 min., inden den vejes af i forme og drysses med den ønskede topping. Rugbrødene sættes under plastik og hæver i køkkenet, inden de bages. Inden rugbrødene tages ud af ovnen, kontrolleres kernetemperaturen. Det er vigtigt at denne er 94 °C, for at brødene er gennembagte. Temperaturen i ovnen skal justeres til de rigtige grader, så den passer med kernetemperaturen og bagetiden.

Topping: Blå birkes

Ingredienser:

Vand, økologisk halvsigtet **rugmel**, økologiske **rugflager**, økologisk **fuldkornsrugmel**, økologiske græskarkerner, økologiske gulerødder, økologisk **hvedemel**, økologiske hørfrø, økologiske solsikkekerner, økologisk **hvedegluten**, økologiske **havregryn**, økologisk **havremel**, salt tilsat jod, økologiske **sesamfrø**, økologisk **bygmaltmel**, økologisk ristet **hvedemaltmel**, økologisk gær, mælkesyre, økologisk maltekstrakt (økologisk **bygmalt**, vand), melbehandlingsmiddel ascorbinsyre

Beregnet næringsværdi pr. 100 g brød uden topping:

Energi	1067 kJ (253 kcal)
Fedt	6,7 g
- heraf mættede fedtsyrer	1,3 g
Kulhydrat	35 g
- heraf sukkerarter	2,5 g
Kostfibre	7,9 g
Protein	9,3 g
Salt	1,2 g

Det bagte brød indeholder 26 % fuldkorn (QUID)

RUGBRØDS CHIPS

med IREKS EKO RUGBRØD

Fremgangsmåde:

Daggammelt rugbrød skæres i så tynde skiver som muligt. Skiverne lægges på plader med bagepapir. De pensles med oliven olie og drysses med flagesalt og rosmarin.

De bages i ovnen ved lav temperatur, til de er sprøde og krøller lidt i kanten.

Bagetemp.: 100 °C
Bagetid: Ca. 60 min.
Topping: Oliven olie, flagesalt og rosmarin

01.20 | 1500 | 0211416 DK

IREKS

IREKS NORDIC ApS | Broenge 13 | 2635 Ishøj | DANMARK
Tel.: +45 43718270 | info@ireks-nordic.com | www.ireks-nordic.com