

# BRADEPANDEBOLLER MED LANDMEL



## Ingredienser:

(Dejen skal hæve natten over)

- 50 g gær
- 1, 25 L vand
- 1 spsk. honning
- 2 1/2 spsk. salt
- 300 g 5 gryn fra Kornkammeret
- 1,3 kg Landmel fra Havnemøllerne
- 300 g revet grønsager f.eks. gulerødder.

## Fremgangsmåde:

- gær, vand, honning, salt og 5 gryn røres sammen.
- tilsæt de fint revne grønsager.
- tilsæt landmel - gerne lidt af gangen.
- lad dejen ælte i 15-20 minutter, til dejen er glat i udseende og kan slippe skålen.
- Læg bollerne op i skålen således at de hæver sammen, men stadig kan brydes efter bagning.
- stilles på køl for hævnings til næste dag.
- bages ved 180 gr. i ca. 40 minutter, eller til kernetemperaturen er ca. 92 grader.

## INFO BOX

Landmel betegnes som en gammel dags hvedemel, det vil sige at den er valset groft og har derved bibeholdt et højt indhold af kostfibre.

Melet giver brødet en mørk krumme og brun skope, samt en helt unik smag.

# PRODUKTDATA: MEL

Hos Cerealia Foodservice vil vi gerne give mulighed for at bruge gode grove meltyper, som også har masser af smag og karakter. I denne opskrift kan der også tilsættes frøsymfoni, hvis man ønsker mere synlige kerner i brødet.

Grove meltyper bidrager også med masser af mineraler og vitaminer på en dejlig naturlig måde.



## Landmel/Gammeldags Hvedemel

varenr. 140059

1 x 20 kg



**Ingredienser:** Hvedemel, groft sigtet med enkelte skaldele.

### Næringsindhold:

Energi KJ	1380 KJ
Energi kcal	330 kcal
Protein	12 g
Kulhydrat	66 g
Fedt	1,5 g
Kostfibre	5 g



## 5 - Gryn, Økologisk

varenr. 101666

10 x 1 kg



**Ingredienser:** Økologiske havregryn 80 %, økologiske hvedeflager 5 %, økologiske speltflager 5 %, økologiske rugflager 5 %, økologiske bygflager 5 %.

### Næringsindhold:

Energi KJ	1450 KJ
Energi kcal	350 kcal
Protein	13 g
Kulhydrat	58 g
Fedt	6,5 g
Kostfibre	10 g



## Frø Symfoni (7 kornsblanding)

varenr. 140508

1 x 10 kg

Blandingen består af valsede kerner, og kan anvendes direkte i brøddejen eller som pynt ovenpå brødet. Frø Symfoni er også god som fyld i hjemmelavet müsli.

**Ingredienser:** Havreflager, solsikkerkerner, hørfrø, havrekerner, rugflager, speltflager, sesamfrø.

### Næringsindhold:

Energi KJ	1870 KJ
Energi kcal	450 kcal
Protein	17 g
Kulhydrat	43 g
Fedt	23 g
Kostfibre	11 g



## Hvid Hvede Grahamsmel

Varenr. 101083

10 x 1 kg

Varenr. 140225

1 x 25 kg



Anbefales blandet med 50% Reform Hvedemel, som sikrer brødet god opbagning.

**Ingredienser:** Usigtet formalet hvid hvede med alle skaldele og kim.

### Næringsindhold:

Energi KJ	1280 KJ
Energi kcal	300 kcal
Protein	11 g
Kulhydrat	59 g
Fedt	2,5 g
Kostfibre	12 g