

# FRANSK FULDKORNS BRØD



## Ingredienser:

### Fordej:

1000 g Fransk Hvedemel  
20 g Gær  
1000 g Koldt vand

### Dejen:

2020 g Fordej  
2500 g Fransk Fuldkornsmel  
500 g Durum  
50 g Sukker  
80 g Salt  
100 g Gær  
1800 g Vand



## Fremgangsmåde:

### Fordej:

- Gæren opløses i vandet. Melet røres i til en jævn blanding.
- Dækkes over med plast og stilles i køkkenet til næste dag.

### Dejen:

- Gæren opløses i vandet.
- Tilsæt fordej, durummel, salt og sukker og rør det sammen.
- Tilsæt Fransk Fuldkornsmel.
- Ælt dejen i ca. 15 min i 1. gear.
- Ælt dejen i ca. 8 minutter i 2. gear (til dejen slipper kedlens kant).
- Lad dejen hæve i ca. 45 min. ved stuetemperatur og 30 minutter på køl.
- Slås herefter op til brød eller boller.
- Efterhæver i ca. 1 1/2 time, eller til dobbelt størrelse.
- Bages med damp ved indsætningen i ovnen. Bagetid for brød er ca. 30 min. ved 200° C, og for boller ca. 18 min. ved 220° C.

## INFO BOX

Vores nyhed Blé Complet Origine Française - er velegnet til alle brødtyper og bagværk, hvori der indgår fuldkorns hvedemel. Fransk Fuldkorns er en kraftig mel, og kræver lang æltetid ved lav hastighed, for at opnå den perfekte binding af væde i dejen. Fransk mel er generelt meget velegnet til langtidshævende deje.

### Næringsindhold pr. 100g:

|           |        |
|-----------|--------|
| Energi    | 920 KJ |
| Protein   | 6,5 g  |
| Kylhydrat | 42 g   |
| Fedt      | 1,5 g  |
| Kostfibre | 5,5 g  |

