

ØKOLOGISK LANDBRØD M/ 5 GRYN



Ingredienser

50 g smør
4 dl mælk
1 dl tykmælk
25 g gær
2 tsk. salt
2 tsk sukker
150 g sigtemel fra HavneMøllerne
100 g 5 gryn fra Kornkammeret
ca. 350 g landmel fra HavneMøllerne



Fremgangsmåde:

- Smelt smøret og tilsæt mælken. Hæld blandingen i en skål og tilsæt tykmælk og gær.
- tilsæt salt, sukker, sigtemel og landmel (hold evt. lidt tilbage) og ælt dejen, til den er blød og smidig.
- lad dejen hæve tildækket og lunt ca. ½ time.
- ælt den grundigt på et meldrysset bord, del den i 2 og tril dem til kugler.
- læg dem på en bageplade med bagepapir og lad dem efterhæve ca. 40 min.
- pensel med saltvand, drys med sigtemel og rids brødene med en skarp kniv.
- bag brødene i en 220 forvarmet ovn (varmluft 200) ca. 25 min.

INFO BOX

Bag brødet på en stenplade, som giver en sprød bund. Lav et flot flet brød - del dejen i 3 og rul dem til tynde flutes, og flet dem herefter sammen.

5 gryn fra Kornkammeret er også ideel til en god morgenbrød.




PRODUKTDATA: ØKO. GRYN



Havregryn

Vare nr. 140272

1 x 10 kg 

Ingredienser: Økologisk havregryn.

Næringsindhold pr. 100 g.:

Energi:	1430 KJ/ 340 Kcal
Protein	13 g
Kulhydrat	56 g
Fedt	6,5 g
Kostfibre	9,5 g



5 - Gryn

Vare nr. 101329

10 x 1 kg 

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

Næringsindhold pr. 100 g.:

Energi:	1450 KJ/ 350 Kcal
Protein	13 g
Kulhydrat	58 g
Fedt	6,5 g
Kostfibre	10 g



Müsli m/rosiner, abrikoser og nødder

Vare nr. 100329

10 x 750 g 

Ingredienser: Økologiske havreflager, finvalsedede økologiske havregryn, økologiske hvedeflager, rosiner, tørrede økologiske abrikoser, økologiske rugflager, tørrede økologiske æbler, økologiske hasselnødder.

Næringsindhold pr. 100 g.:

Energi:	1430 KJ/ 340 Kcal
Protein	11 g
Kulhydrat	61 g
Fedt	5,5 g
Kostfibre	9,5 g



Ristet Müsli m/ rugbrødsknas

Vare nr. 101051

7 x 375 g 

Ingredienser: Økologisk havreflager 45%, økologisk rugdrys (rugmel, surdej (rugmel, vand) salt tilsat jod), økologisk sukker, økologisk popris (rismel, hvedemel, havremel, bygmalt), økologisk palmeolie, økologisk appelsinrisp (appelsinsaftkoncentrat, majsmelet), økologisk akaciehonning, økologisk glukose, syre: æblesyre.

Næringsindhold pr. 100 g.:

Energi:	1590 KJ/ 380 Kcal
Protein	8,5 g
Kulhydrat	63 g
Fedt	10 g
Kostfibre	8 g