

RUGBRØD STÆNGER M/ ABRIKOSER OG ROSINER

Ingredienser

800 g Softkerne rugbrødsblanding fra HavneMøllerne
200 g Hvedemel
8 dl vand
25 g gær
2 spsk kanel
200 g tørrede abrikoser
100 g rosiner

Pynt: rulles i frøsymfoni

Fremgangsmåde:

- Gæren opløses i tempereret vand
- Tilsæt rugbrødsblandingen og hvedemel lad den ælte i ca. 20 minutter (ved langsom hastighed)
- Tilsæt kanel, groft hakket tørrede abrikoser og rosiner til sidst i æltningen
- Lad dejen hvile 5 minutter i rørkedlen og ælt den igen i ca. 5 minutter (ved langsom hastighed)
- Dejen fyldes i sprøjteposer trykkes ud i de ønskede st

INFO BOX

Rugbrødsstænger er velegnet som mellemmåltid eller som et sødt og smagsfuldt tilbehør til måltidet.

Prøv evt. samme opskrift med 300 g chokoladedråber istedenfor tørrede frugt.

PRODUKTDATA: RUGBRØD

Solsikke Rugbrød

141267

1 x 10 kg



Ingredienser:

Økologisk rugmel, økologisk rugflager, økologisk hvedemel, økologisk tørret surdej (økologisk hvedemel, mælkesyrekultur) økologisk solsikkelerner 5%, økologiske hørfrø, havsalt tilsat jod, økologisk rørsukker.

Næringsindhold pr. 100 g.:

| | |
|-----------|-------------------|
| Energi: | 1380 KJ/ 330 Kcal |
| Protein | 12 g |
| Kulhydrat | 57 g |
| Fedt | 5,5 g |
| Kostfibre | 12 g |



Softkerne Rugbrød

141305

1 x 10 kg



Ingredienser:

Økologisk halvsigte rugmel, økologiske rugflager, økologisk hvedemel, økologiske solsikkekerner, økologiske hørfrø, økologisk tørret rugsurdej, havsalt med jod, økologisk hvedegluten, økologisk bygmaltekstrakt, økologisk rørsukker.

Næringsindhold pr. 100 g.:

| | |
|-----------|-------------------|
| Energi: | 1511 KJ/ 360 Kcal |
| Protein | 12,1 g |
| Kulhydrat | 49 g |
| Fedt | 8,6 g |
| Kostfibre | 7,2 g |

Rugbrød u/ kerner

140143

10 x 1 kg



Ingredienser:

Rugmel økologisk, Halvsigtemel økologisk, Hvedemel økologisk, Tørret surdej økologisk, Grahamsmel økologisk, Havsalt tilsat jod, Melbehandlingsmiddel: Ascorbinsyre E300.

Næringsindhold pr. 100 g.:

| | |
|-----------|-------------------|
| Energi: | 1260 KJ/ 300 Kcal |
| Protein | 11 g |
| Kulhydrat | 59 g |
| Fedt | 2 g |
| Kostfibre | 13 g |



Kernerugbrød

101045

10 x 1 kg



Ingredienser:

Økologisk rugmel 55%, økologiske rugflager, økologisk tørret surdej (økologisk rugmel, mælkesyrekultur), økologiske solsikkekerner, økologiske hørfrø, havsalt tilsat jod, økologisk rørsukker.

Næringsindhold pr. 100 g.:

| | |
|-----------|-------------------|
| Energi: | 1380 KJ/ 330 Kcal |
| Protein | 12 g |
| Kulhydrat | 57 g |
| Fedt | 5,5 g |
| Kostfibre | 12 g |

