

RUGBRØDSBOLLER M/ APPELSIN



Ingredienser

800 g Økologisk softkerne
rugbrødsblanding
200 g Økologisk hvedemel
8 dl appelsin saft/ juice
15 g gær
250 g fint revet gulerødder

Fremgangsmåde:

- Appelsinsaft, gær og mel røres sammen.
- Tilsæt de fintrevet gulerødder.
- Der kan efter behov tilsættes lidt mere hvedemel, hvis dejen er meget fugtig.
- Boller sættes på bageplade og hæver i 60 minutter.
- Bages i ovn v/ 250° C til 200° C efter 5 minutter.
- Bages færdig i ca. 55 minutter.

INFO BOX

Brug rugbrødsblandingen som grunddej til disse lækre grove boller, der kan tilsættes ca. 15% af andre ingredienser såsom grøntsager, frugt eller nødder.

Hvis man ønsker en mere luftig bolle, tilsættes mere hvedemel og mindre rugbrødsmel.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	940 KJ
Protein	9 g
Kylhydrat	36 g
Fedt	4,5 g
Kostfibre	5 g

PRODUKTDATA: ØKO BRØD



Solsikke Rugbrød

141267

1 x 10 kg



Ingredienser:

Økologisk rugmel, økologisk rugflager, økologisk hvedemel, økologisk tørret surdej (økologisk hvedemel, mælkesyrekultur) økologisk solsikkeleerner 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

