

SOLSIKKE RUGBRØD (GRUNDOPSKRIFT)



Ingredienser

- 1000 g Solsikke rugbrødsblanding
- 8 dl vand
- 10 g gær

Fremgangsmåde:

- Gæren opløses i tempereret vand
- Tilsæt rugbrødsblandingen og lad den ælte i ca. 20 minutter (ved langsom hastighed)
- Lad dejen hvile 5 minutter i rørkedlen og ælt den igen i ca. 5 minutter (ved langsom hastighed)
- Dejen placeres i en 2 1/2 L rugbrødsform
- Rugbrødet hæver i ca. 60 minutter (eller til dejen ca. når kanten på formen).
- Drys evt. rugmel eller sesamfrø på overfladen af brødet.
- Bages i ca. 50 - 60 minutter (til centrumtemperatur på 95 C). Ved 275 C med damp faldene til 200 C.

Dette rugbrød er
fuldkornsmærket



Næringsindhold pr. 100g:

Energi	1430 KJ
Protein	11 g
Kylhydrat	57 g
Fedt	7,5 g
Kostfibre	10 g

INFO BOX

Brug rugbrødsblandingen som grunddej til lækre grove boller, hvor der anvendes 50 % rugbrødsblanding og 50 % hvedemel

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

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

