



## Spelt Boller - til madkassen



Dejen:	5000 g	Speltstykker melblanding
	2500 g	Vand, ca. (22-26°C)
	200 g	Gær

Dejtemperatur: 25-26°C

Æltetid: 8 minutter langsom, 1-2 minutter hurtig.

1.Liggetid: 20 minutter, hvorefter dejen får en udstødning.

2.Liggetid: 20 minutter – dejen vejes af og virkes op.

3.Liggetid: 10 minutter i virket.

Dejvægt: Spelt boller 2500 g

Opslåning: Spelt bollerne slås runde op og sættes 15 stk. pr. plade.  
Efter 15 minutter i bageriet trykkes bollerne med en plade.

Rasketid: 40 minutter i raskeskab + 40 minutter i bageriet.

Afbagning: Spelt bollerne bages uden damp i ca. 13-15 minutter.

### Næringsindhold pr. 100 g brød

Energi	1349 kJ
Protein	9,3 g
Kulhydrat	49,0 g
- heraf sukkerarter	2,9 g
Fedt	8,7 g
-heraf mættede fedtsyrer	0,7 g
Kostfibre	4,0 g
Natrium	635 mg