



Franske Fuldkornsbrød

37 g fuldkorn pr. 100 g bagt brød



| | | |
|--------|--------|-------------------------------|
| Dejen: | 2000 g | Blé Complet Origine Francaise |
| | 2200 g | Blé Origine Francaise |
| | 500 g | UNO Rugmel |
| | 400 g | Poppede Durum Kerner |
| | 400 g | Mørk Kolddejskoncentrat |
| | 150 g | Gær |
| | 50 g | Flydende mørk Malt |
| | 25 g | Møllesur |
| | 3600 g | Vand, ca. |

| | |
|----------------|--|
| Dejtemperatur: | 24-26°C |
| Æltetid: | 15 minutter langsomt + 5 minutter hurtigt (til god skær dej). |
| Liggetid: | 90 - 120 minutter – afvejes og ligger herefter ca. 20 minutter i virket. |
| Dejvægt: | 650 g |
| Pynt: | Vendes i lige dele rugmel og durum. |
| Rasketid: | Tørrasker tildækket |
| Bagetid: | 35-40 minutter direkte på hærden eller i stikovn. Snittes og dampes ved indsætning. |

Hvis man ønsker et rustikt udseende, er det vigtigt ikke at dampe for meget.

Franske Fuldkorns Morgenstykker:

Dejen er også velegnet til småstykker -2400 g/bræk Håndteres og bages som øvrige grovstykker.



Næringsindhold pr. 100 g brød

| | |
|--------------------------|--------|
| Energi | 930 kJ |
| Protein | 7 g |
| Kulhydrat | 42,0 g |
| - heraf sukkerarter | 0,5 g |
| Fedt | 1,5 g |
| -heraf mættede fedtsyrer | 0,2 g |
| Kostfibre | 5,5 g |
| Natrium | 480 mg |