

Fit4Life®

Protein rugbrød
Protein rugsandwich
Protein pizzasnegle
Protein pølsehorn

Proteinbrød



CRE DIN®





Protein kerne- rugbrød

Opskrift:

2000 g	UNO kerner
2400 g	Vand
	Sættes i blød 2 – 3 timer
3200 g	FIT4LIFE® PROTEIN KONC.
2800 g	Groft rugmel
30 g	Salt
800 g	Flydende surdej, rug (60 S°)
400 g	Mørkt brødmalt
200 g	Gær
2800 g	Vand

Såfremt man ønsker at køre brødene over køl, anbefales det at tilsætte 200 gram CREDI-FROST® SUPER til ovenstående opskrift.

Fremgangsmåde

Æltetid:	15 min. i 1. gear (spiralælter).
Dejtemp.:	27 - 29 °C.
Liggetid:	30 min.
Dejvægt:	1000 g
Håndtering:	Slåes op, lægges i form 75165 og drysses med mel. Kan eventuelt prikkes, snittes eller stemples efter ønske.
Rasketid:	Hæver i raskeskab 50 – 55 min.
Bagetid:	45 min.
Temperatur:	Som normalt til rugbrød
Damp:	Ved indsætning - som normalt til rugbrød

Protein rugsandwich

Opskrift

2000 g	FIT4LIFE® PROTEIN KONC.
2000 g	Groft rugmel
300 g	Flydende surdej, rug (60 S°)
200 g	Mørkt brødmalt
100 g	Gær
2600 g	Vand

Fremgangsmåde:

Æltetid:	12 min. i 1. gear (spiralælter).
Dejtemp.:	27 - 29 °C.
Liggetid:	Efter æltning foldes dejen til en fir-kant, der hviler 15 min. på bordet.
Håndtering:	Efter hvil rulles dejen ned til 10 mm på rullebord. Dejen hviler yderligere 10 min., hvorefter den pensles med vand og drysses med rugmel. Skæres ud i stykker af 7 x 12 cm og sættes på plade – 12 stk. pr. plade. Stykkerne gives et snit på langs inden de sættes i raskeskab.
Dejvægt:	Ca. 125 g.
Rasketid:	Hæver i raskeskab 55 – 60 min.
Bagetid:	15 - 17 min.
Temperatur:	240 °C ved indsætning. Reduceres til 210 °C
Damp:	Kun lidt damp (rustikt)

Pizzasnegle og Pølsehorn

Opskrift

1000 g	FIT4LIFE® PROTEIN KONCENTRAT
1000 g	Hvedemel
80 g	Gær
1250 g	Vand

Fremgangsmåde

Æltetid:	5 min. i 1. gear + 3 min. i 2. gear (dejen æltes skær).
Dejtemp.:	26 - 27 °C.
Liggetid:	20 min.
Håndtering:	Se beskrivelse til højre.
Rasketid:	40 - 45 min.
Bagetid:	17 - 20 min.
Temperatur:	210 °C.
Damp:	Ingen damp.

Håndtering:

Pizzasnegle:

3300 gram dej foldes sammen til en firkant og hviler 20 minutter. Rulles ned på 2,5 mm i en størrelse på ca. 60 x 120 cm. Påsmøres 1000 gram færdigrørt Pizza Pasta. Dejstykket rulles sammen og deles i 48 snegle á 2,5 cm. pr. stk. Sættes på almindelige plader – 12 stk. pr. plade.

Pølsehorn:

Pres à 1500 gram dej slås op som boller. Rulles som til horn/gifler og rulles ned til 2,5 mm. Snoes omkring en halv pølse og sættes på almindelige plader – 15 stk. pr. plade.



CRE DIN®