



## FULDKORNSHVEDE KERNEBRØD (100%)



**Opskrift:**

2.500 g	FULDKORNSHVEDE BASIS
125 g	Solsikkekerner
100 g	Græskarkerner
100 g	Hørfrø
40 g	Salt tilsat jod
60 g	Gær*
1.850 g	Vand



**Fremgangsmåde:**

Æltetid: Dejen æltes skær (7 min. i 1. gear + 2 min. i 2. gear)  
Dejtemp.: 27 °C  
Liggetid: 2 x 15 min.  
Dejvægt: 8 stk. a 600 g.  
Slås op, vendes i Fuldkornshvede Basis og lægges i aluform 76140.  
Gives et 2 cm dybt rids på langs inden rask.  
Rasketid: Ca. 60 min.  
Bagetid: 30 - 35 min.  
Temperatur: 260 °C ved indsætning. Reduceres til 190 °C  
Damp: Normal ved indsætning

**Ingrediensliste:** **Fuldkornshvedemel** 56%, vand, solsikkekerner 3%, græskarkerner 2%, hørfrø 2%, **hvedegluten**, gær, salt tilsat jod, rapsolie, tørret **hvedesurdej**, emulgator (E472e), **hvedemaltmel**, melbehandlingsmiddel (E300).

### Næringsindhold:

Næringsindhold pr 100 g færdigbagt brød	
Energi	1041 kJ/226 kcal
Fedt	5,6 g
-heraf mættede fedtsyrer	1,1 g
Kulhydrat	35 g
-heraf sukkerarter	<0,5 g
Kostfibre	7,6 g
Protein	9,7 g
Salt	0,94 g

Fødevarestyrelsen anbefaler mindst 75 g fuldkorn om dagen som en del af en varieret kost. Produktet indeholder 56 g fuldkorn pr. 100 g.

Disse oplysninger er vejledende. Bageren er til enhver tid ansvarlig for at indhente ajourførte oplysninger hos Credin A/S.

### Credin A/S

Palsgaardvej 12 · DK-7130 Juelsminde · Denmark · Tel +45 7224 3000  
fax +45 7224 3001 · cvr/vat 26447003 · www.credin.dk

Recipe information which is based on our own trials and other application technology information given is, to the best of our knowledge, reliable. However, no guarantees are given, not even in case of negligence on the part of Credin A/S, and users of our products should conduct their own trials to determine whether our products are suitable for the user's purposes.