



FIT4LIFE® OMEGA® FULDKORNS SPECIALBRØD



Opskrift:

- 4.500 g Fuldkornshvedemel
- 3.000 g FIT4LIFE® OMEGA® KONCENTRAT
- 2.500 g Hvedemel*
- 150 g CREDIFROST® Super
- 190 g Gær*
- 6.200 g Vand

Fremgangsmåde: Æltetid: 6 + 2 min (Dejen æltes skær. Klistrer en anelse efter æltning, men tørrer efter hvil)
Dejtemp.: 26 - 27 °C
Liggetid: 15 min
Efter 15 min hviletid deles dejen i 2 portioner.

Specialbrød: Dejevægt: 700 g. Slås op og rulles i rugmel/grov durum.
Brødene stilles med virket nedad på en plade der er drysset med melblandingen, sættes derefter på køl natten over.
Fra køl hviler brødene i bageri 1 time inden afbagning.
Brødene vendes med virket opad og bages af på herden.
Bagetid: 35 min
Bagetemp.: Indsættes ved 240 °C. Reduceres til 190 °C
Damp: Meget lidt ved indsætning

Sandwich: Dejevægt: Efter 15 min liggetid rulles dejen ned på 10 mm.
Hviler på bageribord 10 min inden udskæring.
Dejen pensles med vand og drysses med rugmel/grov durum.
Dejen skæres ud i 7 x 12 cm. Sættes på plade. 12 stk. pr. plade.
Gives et snit på langs inden de sættes på køl natten over.
Bagetid: 18 min
Bagetemp.: Indsættes ved 225 °C. Reduceres til 200 °C
Damp: ½ damp.

*Man kan med fordel bruge Moul Bie Gold T55 OR

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.



Ingrediensliste: Vand, **fuldkornshvedemel**, **hvedemel**, **rugmel**, hørfrø, solsikkekerner, **rugflager**, kartoffelflager, farin, salt tilsat jod, gær, **hvedegluten**, tørret **rugsurdej**, rapsolie, **bygmaltekstrakt**, sukker, **hvedemaltmel**, smagsforstærker (E508), ristet **hvedemalt**, **sojamel**, emulgator (E472e), melbehandlingsmiddel (E300), kartoffelstivelse.

Næringsindhold:

Næringsindhold pr 100 g færdigbagt brød		Alfa-linolensyre (ALA) pr 100 Kcal
Energi	1037 KJ/246 Kcal	
Fedt	4,5 g	
Heraf mættede fedtsyrer	0,7 g	
Kulhydrater	39 g	
Kostfibre	6,8 g	
Protein	9,0 g	
Salt	0,96 g	
Alfa-linolensyre	0,87 g	0,36 g

Disse oplysninger er vejledende.

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

Fødevarestyrelsen anbefaler mindst 75 g fuldkorn om dagen som en del af en varieret kost. Produktet indeholder 38 gram fuldkorn pr 100 gram.

Kilde til Omega 3 fedtsyrer er en såkaldt anprisning og må derfor kun bruges, hvis produktet indeholder mindst 0,3 g alfa-linolensyre pr 100 g og pr 100 Kcal. Den gavnlige effekt opnås ved et daglig indtag på 2 gram alfa-linolensyre.

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.