

CHIA PARISETTE (gekoeld gerezen) met REX CHIA

Uitkomst: ± 66 stuks

Tarwebloem		5.000 g.
REX CHIA		5.000 g.
Zout		150 g.
Gist		120 g.
Water	±	6.300 g.



Werkwijze:

- Kneadtijd: 4 min. langzaam.
8 min. snel (afhankelijk van het type kneder)
- Deegtemperatuur: 24°C.
- Deeg in een geoliede bak doen en afdekken of in de narijskast zetten.
- Bulkrijs: 90 min.
- Afwegen: 250 g.
- Voorzichtig opmaken tot baguettes en met de sluiting naar boven, tussen met roggebloem bestoven deegkleedjes of op keerdelen leggen.
- Narijs: ± 16 uur bij + 5°C.
- Uit de koeling halen en de deegstukken omkeren op inschietapparaten of geperforeerde bakplaten.
- Insnijden: 3 x schuin.
- Bakken: 220°C. aflopend naar 200°C. met voldoende stoom.
- Baktijd: ± 25 min.

Voedingswaarde per 100 g. gemiddeld:

Energie	1237 kJ / 294 kcal
Vetten	8,3 g.
waarvan verzadigde vetzuren	1,6 g.
Koolhydraten	40,4 g.
waarvan suikers	2,0 g.
Vezels	5,3 g.
Eiwitten	11,6 g.
Zout	1,1 g.

- + Bron van eiwitten
- + Bron van vezels
- + Bron van omega-3 vetzuren

100 g. Chia-parisette bevat 1,27 g. Omega-3 vetzuren.

160 g. Chia-parisette is voldoende om de dagelijks aanbevolen Alfa-linoleenzuur (Omega-3 vetzuren) binnen te krijgen.

Alfa-linoleenzuur draagt bij tot de instandhouding van normale cholesterolgehalte in het bloed. (Verordening (EU) Nr. 432/2012, Health Claim)

Dit gunstige effect wordt verkregen bij een dagelijkse inname van 2 g. Alfa-linoleenzuur. Het regelmatig eten van dit brood, draagt bij aan een gevarieerde, evenwichtige en een gezonde levenswijze.

BROODSPECIALITEITEN

IREKS
p/a Dupon Nederland BV
Industrieweg 81
5591 JL Heeze
NEDERLAND
Tel.: +31 40 226 38 00
Fax: +31 40 226 40 32
info@ireks.nl
www.ireks.nl


IREKS