

Spelt

zonnepit volkoren



Uniek en vezelrijk!

100 % spelt*
100 % volkoren**
100 % lekker



* meelbestanddeel 100 % spelt
** meelbestanddeel 100 % volkoren

Spelt

zonnepit volkoren

SPELT ZONNEPIT VOLKOREN 10.000 g
Gist 200 g
Water ± 6.200 g

Werkwijze:

Kneedtijd: 8 min. langzaam.
1 min. snel (afhankelijk van het type kneder).
Deegtemperatuur: 26°C.
Gewicht: naar wens.
Bolrijs: 45 min.
Verwerking: opmaken tot een busbrood en decoreren.
Decoratie: zonnebloempitten.
Narijs: ± 80 min.
Baktemperatuur: 240°C aflopend met voldoende stoom.
Baktijd: ± 45 min.

100 % spelt*
100 % volkoren**
100 % lekker



100 g brood bevat gemiddeld:

| | |
|-----------------------------|--------------------|
| Energie | 1203 kJ (292 kcal) |
| Vetten | 11,1 g |
| waarvan verzadigde vetzuren | 2,1 g |
| Koolhydraten | 30,4 g |
| waarvan suikers | 2,0 g |
| Vezels | 6,4 g |
| Eiwitten | 14,2 g |
| Zout | 0,91 g |

* meelbestanddeel 100 % spelt
** meelbestanddeel 100 % volkoren