



Godt brød fra vår baker

Ekstra Grovt Byggbrød med Regal Fiberbygg

Ekstra grove brød med mye korn og frø. Regal Fiberbygg inneholder ekstra mye løselig fiber i forhold til vanlig bygg, sunt for magen og sunt for hjertet.



NÆRINGSDEKLARASJON PR 100g

Energi	1050 kJ/250 kcal
Protein	11 g
Karbohydrat	34 g
herav sukkerarter	3 g
Fett	6,5 g
herav mettet	1 g
herav enumettet	2,4 g
herav flerumettet	2,5 g
Kostfiber	6,8 g
Natrium	0,35 g

INGREDIENSER

Bløtlegg i 2 timer eller over natten:

Vann	7 800 g
Regal Fiberbygg Fullformalt	5 000 g
Regal Rugkli	600 g
Gresskarkjerner	1 500 g
Hirsefrø	350 g
Salt	200 g
Påslag:	
Vann	2 200 g
Regal Hvetemel Bakeri	3 600 g
Regal Fullformalt Hvete Fin	2 500 g
Hvetegluten	850 g
Sirup mørk	600 g
Idun Fersk Gjær	500 g
Idun Rapsolje	500 g
Idun Combisur Grov	250 g

Deigvektforslag 33 enheter à 800 g

FREMGANGSMÅTE

Deigtemperatur	23-24°C
Eltetid	12+7 min
Hviletid	20 min
Rasketid	40-50 min
Rasketemperatur	31 °C
Fuktighet	78% RH
Dampetid	20 sek
Steketemperatur	250-200°C
Steketid	40-50 min

Tilberedning; pass på at deigtemp. og rasketemp ikke blir for høy.



Grovhet: 78,88 %