



mel-compagniet

# Primitiva fuldkornsstykker

## Puratos



### Recept

10,000 g Primitiva fuldkorn  
0,500 g Wheatie 1500 TTT  
0,500 g Ciafrø  
0,500 g Gær  
0,500 g S 500 Sense  
0,250 g Salt  
7,500 g Vand

### **Næringsindhold pr 100 g færdigbagt brød:**

Energi	938 KJ/224 Kcal
Fedt	2,15 g
Kulhydrat	37,28 g
Kostfibre	6,72 g
Protein	10,58 g
Salt	1,450 g

Tørstof: 87% fuldkorn  
Quid: 60% fuldkorn

### Fremgangsmåde

**Dejtemp.:** 26 - 27°C  
**Æltetid:** 10 min L – 10 min H  
til dejen slipper kedlen,  
lav evt. en glutenstræk.  
**Liggetid:** 2 x 20 min.  
**Vægt:** 2000 – 2500 g pr. bræk.  
Vendes i en blanding af lige dele  
sesam, ciafrø og wheatie 1500 TTT  
**Rasketid:** ca. 50 – 60 min.  
**Bagetemp.:** – som rundstykker.  
**Bagetid:** ca. 18 - 20 min.

Hvis stykkerne ønskes fuldkornsmærket skal saltmængden sættes ned til 180 g, hvilket svarer til 1 g pr. 100 g færdigbagt brød.