

Nieuw bij uw warme bakker !

KOOLHYDRAAT ARM



- 50 % minder koolhydraten
- 40 % méér vezels dan volkorenbrood
- Hoog gehalte aan plantaardige eiwitten
- Bron van mineralen en vitamines
- Past in een koolhydraatarm dieet

Heerlijk voedzaam koolhydraatarm meergranenbrood

Koolhydraatarm Brood

Een heerlijk voedzaam brood met 50% minder koolhydraten, 40% meer vezels dan volkorenbrood, een hoog gehalte aan plantaardige eiwitten en een bron aan vitamines en mineralen.

Recept:

Volkorenmeel	1000 g
Bakels Koolhydraatarme broodmix	1000 g
Gist	45 g
Zout	32 g
Water	1400 g

Werkwijze:

Kneed een deeg met de spiraalkneder
10 minuten 1ste versnelling en
10 minuten 2de versnelling
Deegtemperatuur: 27°C
Deeg direct afwegen op 920 gram
Bolrijs: 40 minuten
Opmaken
Narijs: 70 minuten

Baktemperatuur: 245°C-230°C
Baktijd: ca.35 min met stoom



Nieuw bij uw warme bakker !



KOOL HYDRAAT ARM



- 50 % minder koolhydraten
- 40 % méér vezels dan volkorenbrood
- Hoog gehalte aan plantaardige eiwitten
- Bron van mineralen en vitamines
- Past in een koolhydraatarm dieet

Heerlijke voedzame koolhydraatarme meergranenbroodjes

Koolhydraatarm kleinbrood

Een heerlijk voedzaam brood met 50% minder koolhydraten, 40% meer vezels dan volkorenbrood, een hoog gehalte aan plantaardige eiwitten en een bron aan vitamines en mineralen.

Recept:

Volkorenmeel 1000 g
Bakels Koolhydraatarme broodmix 1000 g
Gist 100 g
Zout 32 g
Water 1400 g

Werkwijze:

Kneed een glad en soepel deeg met de spiraalkneder.
10 min. in de eerste versnelling
en 10 min. in de tweede versnelling.
Deegtemperatuur 26-27° C..
Direct afwegen op 1800 gram.

Bolrijs: 5 min.
Verdelen en opbollen.
Narijs ca. 70 minuten.

Bakken: 260°C gedurende 8 min.

