bułka z ziarnami 2

2007.02.22

Przygotowanie ciasta: **bułka ziarnista 2**

NAZWA PRODUKTU	ILOŚĆ Kg	
Mąka Pszenna	10.000	
Eden Malz Cool	**0.400**	malmon
Sprossenpaste Weizen	**1.000**	BÖCKER
Dynia	0.500	
Słonecznik	0.500	
Sól	0.200	
Drożdże	0.200	
Woda	6.000	
Razem:	**18.800 kg**	

*Parametry wypieku oraz mieszania mogą się różnić w zależności od rodzaju pieca i mieszarki.

Wartości odżywcze w 100 g produktu:

Wartości odżywcze w:	100 g	*RWS
Wartość energetyczna	1131 kJ 268 kcal	12.0 %
Tłuszcz	4.2 g	1.1 %
w tym kwasy tłuszczowe nas.	0.84 g	1.4 %
Węglowodany	48.0 g	18.0 %
w tym cukry	1.4 g	1.5 %
Błonnik	2.5 g	9.3 %
Białko	8.2 g	14.4 %
Sól	1.5 g	28.1 %

*Referencyjna wartość spożywcza dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/2000 kcal)

Malmon | Trablice 65A | 26-624 Kowala | NIP: 948 150 39 94
Magazyn/Biuro: Mroczków Gościnny 52C | Opoczno 26-300 | T: 44 75 42 456| @: info@malmon.eu | www.malmon.eu

malmon 1998
powody do wypieków

R E C E P T U R A

bułka z ziarnami 2

2007.02.22

PARAMETRY CIASTA:		
Temperatura ciasta	21-23°C	
Czas mieszania	I bieg: 5 min	II bieg: 6-8 min
Czas leżakowania	15 min	
Naważka kęsa ciasta	2.000 kg	
PARAMETRY KOMORY:		
I faza NARABIANIE	czas 1 h, temp. -5°C	
II faza PRZECHOWYWANIE	temp. 3°C	
III faza WST. GAROWANIE	czas 4 h, temp. 12°C, wilgotność 70%	
IV faza GAROWANIE	czas 3.5 h, temp. 18°C, wilgotność 70%	
V faza STABILIZOWANIE	czas 30 min, temp. 5°C, wilgotność 65%	
PARAMETRY WYPIEKU:		
Temperatura góra	185°C	
Czas	15 min	
Zaparowanie	9 sek	
Zerwanie luftu	2 min przed końcem	

SKŁADNIKI: mąka pszenna, woda, ukwaszone kiełki pszenne w paście: [Kiełki pszenicy (55%), zakwas pszenny (mąka pszenna, woda, kultury starterowe), inulina, ocet winny, sól], pestki dyni, ziarna słonecznika, mąka pszenna, dekstroza, cukier, ekstrakt słodu jęczmiennego w proszku, emulgator: mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowinowym, sól sodowa, karboksymetylocelulozy, lecytyna sojowa, mąka słodowa jęczmienna, regulator kwasowości, kwas askorbinowy, sól, drożdże piekarskie.

Wszystkie składniki ciasta dokładnie wymieszać w maszynie spiralnej 5 minuty na wolnych obrotach oraz 6 - 8 minut na szybkich obrotach. Temperatura ciasta powinna wynieść 21-23°C. Ciasto pozostawić na 15 min. spoczynku, następnie zważyć presy ciasta po 2,000 kg. Uformować bułki nadając im określony kształt (kwadraty lub trójkąty), otoczyć w mieszance ziaren dyni i słonecznika. Bułki umieścić w komorze GUV na podanych parametrach, aby następnego dnia były gotowe do odpieku.

Malmon | Trablice 65A | 26-624 Kowala | NIP: 948 150 39 94
Magazyn/Biuro: Mroczków Gościnny 52C | Opoczno 26-300 | T: 44 75 42 456| @: info@malmon.eu | www.malmon.eu

WYBRANE WARTOŚCI ZDROTNE:

Kiełki pszenne

Zawierają duże ilości witamin: B3, B5, i C. Obecność Fosforu i Potasu wspomaga pracę serca, a wysoka zawartość błonnika jest niezbędna do wyrównania prawidłowego poziomu cukru we krwi. W kiełkach pszenicy można znaleźć cenne fitosterole, kwasy tłuszczowe omega-3, a także znaczne ilości witaminy E, która służy jako przeciwutleniacz.

Ziarna Słonecznika

Należą do grupy produktów o największej zawartości fitosteroli, skutecznie obniżając poziom cholesterolu (frakcji LDL). Fitosterole razem z kwasem linolowym hamują powstawanie raka oraz ryzyko powstania przerzutów. Ziarna słonecznika zawierają najwięcej witaminy E tzw. witaminy młodości. To również bogactwo: Magnezu, witaminy A i B oraz kwasu foliowego.