chleb batard gryczany

2024.02.19

Przygotowanie ciasta: **chleb batard gryczany**

GOTOWAĆ 60 MIN

NAZWA PRODUKTU	ILOŚĆ Kg	
Mieszanka Piekarnicza 12	1.500	malmon
Woda (wrzątek)	3.000	
Mąka Pszenna 750	7.500	
Acti VIVO Spelt R	**2.000**	BÖCKER
Buchweizensauer	**0.300**	BÖCKER
Cebula smażona	0.500	
Stabi Plus	**0.250**	malmon
Sól	0.250	
Drożdże	0.200	
Woda	4.000	
Razem:	**19.500 kg**	

Wartości odżywcze w 100 g produktu:

Wartości odżywcze w:	100 g	*RWS
Wartość energetyczna	996 kJ 236 kcal	12.0 %
Tłuszcz	5.20 g	7.4 %
w tym kwasy tłuszczowe nas.	0.64 g	3.2 %
Węglowodany	38.0 g	14.8 %
w tym cukry	1.3 g	1.4 %
Błonnik	2.1 g	8.6. %
Białko	8.3 g	16.7 %
Sól	1.2 g	20.1 %

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

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

malmon
1998
powody do wypieków

R E C E P T U R A

chleb batard gryczany

2024.02.19

PARAMETRY CIASTA:		
Temperatura ciasta	21-23°C	
Czas mieszania	I bieg: 6 min	II bieg: 7 min
Czas leżakowania	ok. 30 min	
Naważka kęsa ciasta	0.400 kg	

PARAMETRY KOMORY:	
Temperatura	4°C
Wilgotność	80%
Czas	12-24 h

PARAMETRY WYPIEKU:	
Temperatura	245°C (5 min) - 190°C
Czas	45 min
Zaparowanie	250 ml
Zerwanie luftu	po 10 min

SKŁADNIKI: *woda, mąka pszenna, mieszanka wieloziarnista 12 (kasza gryczana palona, kasza jaglana, słonecznik łuskany, łamane ziarno soi, siemię lniane) mąka orkiszowa, cebula smażona, sól, kwas gryczany, gluten pszenny. enzymy, kwas askorbinowy, drożdże piekarskie.*

Ziarna przeznaczone do zaparzania wsypać i moczyć minimum 60 minut. Wszystkie składniki ciasta wymieszać w maszynie spiralnej przez 6 minut na wolnych obrotach oraz 7 minut na szybkich obrotach. Cebulę dodać pod koniec mieszania. Cisto pozostawić na 30 min spoczynku, a następnie podzielić na kęsy o masie 0.400 kg. Kęsy włożyć do koszyków rozrostowych wysypanych mąką i pozostawić w lodówce na czas od 12 do 24 h w stałej temperaturze ok. 40C. Po wyjechaniu z lodówki zostawić do wygarowania w temperaturze otoczenia.

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 ZDROWOTNE:

ActiVivo Spelt R - zakwas orkiszowy powoduje że pieczywo ma niższy indeks glikemiczny niż to wyrabiane na drożdżach. Pomaga odbudować naturalną mikroflorę w jelitach z uwagi na obecność bakterii kwasu mlekowego. Tym samym hamuje dolegliwości układu trawiennego np. niestrawność czy zaparcia.

Mieszanka Piekarnicza 12 - zawiera w sobie **kaszę gryczaną**, która jest źródłem witamin z grupy B, to właśnie one wspomagają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i wzmacniają odporność. Oprócz kaszy, mieszanka ta zawiera **siemię lniane,** które działa doskonale na układ pokarmowy, obniża również poziom szkodliwego cholesterolu. Siemię lniane posiada w swoim składzie błonnik, ligniany, oraz kwasy tłuszczowe omega – 3.