

# chleb pszenny z kiełkami

2025.11.05



Przygotowanie ciasta: chleb pszenny z kiełkami

Wartości odżywcze w 100 g produktu:

NAZWA PRODUKTU	ILOŚĆ Kg
Mąka włoska typ 00	8.000
<b>Mylanese Levito Naturale</b>	<b>4.000</b> 
<b>Stabi Plus</b>	<b>0.200</b> 
Kiełki w syropie	1.000
Drożdże	0.050
Sól	0.230
Woda	4.800
<b>Razem: 18.280 kg</b>	

Wartości odżywcze w:	100 g	*RWS
Wartość energetyczna	995kJ 2315 kcal	12.0 %
Tłuszcz	0.57 g	0.8 %
w tym kwasy tłuszczowe nas.	0.06 g	0.3 %
Węglowodany	49.0 g	18.7 %
w tym cukry	0.92 g	1.0 %
Błonnik	1.5 g	5.9 %
Białko	7.6 g	15.3 %
Sól	1.5 g	24.3 %

\*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)





## chleb pszenny z kiełkami

2025.11.05

### PARAMETRY CIASTA:

Temperatura ciasta	26-28°C	
Czas mieszania	I bieg: 6 min	II bieg: 4 min
Czas leżakowania	45 min	
Naważka kęsa ciasta	0.660 kg	

### PARAMETRY GAROWNI:

I faza NARABIANIE	czas 1-5 h - temp. 2°C
II faza PRZECHOWYWANIE	czas automatyczny , temp. 3°C
III faza GAROWANIE	czas 3 h, temp. 19°C, wilgotność 75%
IV faza GAROWANIE	czas 4 h, temp. 20°C, wilgotność 80%
V faza STABILIZOWANIE	czas 1-5 h, temp. 5°C, wilgotność 65%

### PARAMETRY WYPIEKU:

Temperatura góra	250°C (po 5 min) - 225°C (po 15 min) - 210°C
Temperatura dół	230°C (po 5 min) - 215°C (po 15 min) - 200°C
Czas	65 min
Zaparowanie	250 ml
Zerwanie powietrza	12 min

SKŁADNIKI: Mąka pszenna typ 00 (Blu), woda, Mylanese Levito Naturale, sól. Stabi Plus (gluten pszenny, mąka pszenna, enzymy, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy), drożdże piekarskie.

Wszystkie składniki ciasta dokładnie wymieszać w maszynie spiralnej 7 minut na wolnych obrotach i 5 minut na szybkich obrotach. Wyciągnąć ciasto z maszyny i pozostawić na 45 minut w spoczynku. Po tym czasie formujemy kęsy o masie 0.660 kg i wkładamy do koszyczków rozrostowych wysypanych grysikiem pszennym. Koszyczki umieszczamy w komorze chłodnio-garowni nastawiając parametry opisane powyżej. Po zakończeniu całego cyklu wydłużonej fermentacji wyciągamy koszyczki z garowni i wypiekamy wg parametrów opisanych powyżej.



