



HavneMøllerne



Ingredienser

Vand, **fuldkornshvedemel**, **hvedemel**, **durummel**, chia frø, bagegær, bagehjælpemiddel, salt tilsat jod, melbehandlingsmiddel E300

Deklaration

	Pr. 100 g færdiglavet produkt
Næringsindhold:	
Energi:	1790 kJ (430 kcal)
Fedt:	15 g
- heraf mættet fedt	1,7 g
Kulhydrat:	59 g
- heraf sukkerarter	0,3 g
Kostfibre:	8,4 g
Protein:	15 g
Salt:	1,4 g

Chiabolle

Forberedelse

Fordej:

- 1.000 g Reform hvedemel
- 20 g Gær
- 1.000 g Koldt vand ca.

Gæren opløses i vandet. Melet blandes i til en jævn blanding. Står i bageriet til næste dag

Dejen:

- 2.020 g Fordej
- 2.000 g Victory Fuldkornshvedemel
- 500 g Chiafrø
- 500 g Durum
- 100 g Bagehjælpemiddel
- 80 g Salt
- 150 g Gær
- 1.800 g Vand, ca.

i alt ca.

7.150 g

Fremgangsmetode

- Æltetid:** 12 min. langsomt
3-4 min. hurtigt
- Dejtemp:** 23-24 °C
- Liggetid:** 45 min. i bageriet
Derefter på køl i 30 min.
- Opslåning:** Vejes af på 125 g.
Dejstykkerne rulles ud i 25-30 cm, og flettes i ønsket facon.
Pensles med vand og drysses med chiafrø
- Rasketid:** 40-45 min.
- Bagetemp.:** Indsættes ved 240 °C
Bages ved 220 °C
- Bagetid:** 12-15 min.
Sættes ind med halv damp



HavneMøllerne

