

# Økologiske trekornsbrød og -stykker

OPSKRIFT SERVICE

**Fordej** 1.640 g  
Se separat opskrift

**Iblødsætning**  
Økologiske rugkerner 500 g  
Økologiske hørfrø 500 g  
Økologiske solsikkekerner 500 g  
Vand 1.500 g

Sættes i blød dagen før i koldt vand eller tre timer  
før i 70 °C varmt vand

**Grunddej**  
Fordej 1.640 g  
Iblødsætning 3.000 g  
Økologisk hvedemel 3.000 g  
Økologisk halvsigtemel 1.000 g  
ØKO FRIMAT 200 g  
IREKS BIO RUGSUR 150 g  
Salt 135 g  
Gær 90 g  
Vand (ca.) 2.000 g

**Topping**  
Økologiske sesamfrø og økologiske hørfrø 50/50

---

Æltetid: 6 min. langsomt + 5 min. hurtigt

Dejtemp.: 24 °C

Liggetid: Ca. 45 – 60 min. i dejen

Dejvægt: Brød: 600 g  
Stykker: bræk á 2.300 g

Hviletid: Ca. 15 min. afvejet

Opslåning: Brød: ovalt  
Stykker: som håndværkere



IREKS BAGECENTER  
SKANDINAVIEN  
Broenge 13  
2635 Ishøj  
DANMARK  
Tel.: +45 43718270  
Fax: +45 43718370  
info@ireks.dk  
www.ireks.dk

  
**IREKS**

Fortsættes på bagsiden

- Rasketid: Ca. 60 min
- Bagetemp.: Som normalt for specialbrød
- Bagetid: Brød: 35 – 40 min. Spjæld åbnes efter 20 min.  
Stykker: ca. 20 min. Spjæld åbnes efter 15 min.
- Topping: Brød: 18 g  
Stykker: 5 g
- Fremgangsmåde: Brød: slås ovale op og vendes i topping. Inden afbagning snittes de med et S snit på langs.  
Stykker: presses af som håndværkere og vendes i topping.

#### Beregnet næringsværdi pr. 100 g brød:

Energi	1.130 kJ (268 kcal)
Fedt	6,6 g
- heraf mættede fedtsyrer	0,8 g
Kulhydrat	40,6 g
- heraf sukkerarter	2,8 g
Kostfibre	4,8 g
Protein	9,0 g
Salt	1,4 g

#### Beregnet næringsværdi pr. 100 g stykker:

Energi	1.264 kJ (301 kcal)
Fedt	8,6 g
- heraf mættede fedtsyrer	1,1 g
Kulhydrat	42,6 g
- heraf sukkerarter	3,0 g
Kostfibre	5,6 g
Protein	10,3 g
Salt	1,5 g



OPSKRIFT SERVICE



IREKS BAGECENTER  
SKANDINAVIEN  
Broenge 13  
2635 Ishøj  
DANMARK  
Tel.: +45 43718270  
Fax: +45 43718370  
info@ireks.dk  
www.ireks.dk

  
**IREKS**