

## Kernebrød Baguette



### Ingredienser:

<b>Tegral Kernebrød</b>	1000 g	100 %
Vand (Ca.)	640 g	64 %
Frisk gær - <b>Levante</b>	10 g	1 %

### Næringsindhold pr. 100 g.:

Energi	970 kJ/230 kcal.	Kulhydrat	41
Protein	8,5	Fibre	3,5
Fedt	3,4		

Baseret på tabelopslag

### Ingredienser:

Mel	1000 g	100%
Vand (ca.)	600 g - 650 g	60 % - 65 %
Frisk gær - <b>Levante</b>	40 g	4 %
Salt	20 g	2 %
<b>S 500 Acti-Plus</b>	20 g	2 %
<b>Traviata PR 80</b>	20 g	2 %
<b>Kernebrød fordej</b>		40 % /kg dej

### Arbejdsproces

#### Køretid (spiral)

Ælt Tegral Kernebrød med varmt vand og lad blandingen hvile mindst 8 timer til en fordej.

#### Efter hviletid

1. gear

Ælt Kernebrød Baguette færdig dej i 3 min. i og 6 min. i 2. gear. Tilsæt derefter Kernebrød-fordej og ælt i 1 min. i 2. gear.

#### Dejtemperatur

24°C

#### Liggetid 1

15 min.

#### Dejvægt

200 g

#### Liggetid 2

15 min.

#### Formning

Som lang baugette ca. 25 cm

#### Rasketid

40 min./36°C/80 % RF

#### Pynt før bagning

Tre skrå snit

#### Bagetemperatur

240°C, 10 sek damp

#### Bagetid

18 min.

## Kernebrød Toast



### Ingredienser:

<b>Tegral Kernebrød</b>	1000 g	100 %
Vand (ca.)	640 g	64 %
Frisk gær - <b>Levante</b>	10 g	1 %

### Næringsindhold pr. 100 g.:

Energi	1050 kJ/250 kcal.	Kulhydrat	41
Protein	8,6	Fibre	3,5
Fedt	5,4		

Baseret på tabelopslag

### Ingredienser:

Mel	1000 g	100%
Vand (ca.)	600 g	60 %
Frisk gær - <b>Levante</b>	40 g	4 %
Salt	20 g	2 %
Sukker	50 g	5 %
<b>Soft'r Cotton</b>	10 g	1 %
<b>Eminent Røre</b>	50 g	5 %
<b>Kernebrød fordej</b>		50 % /kg dej

### Arbejdsproces

#### Køretid (spiral)

Ælt Tegral Kernebrød med varmt vand og lad blandingen hvile mindst 8 timer til en fordej.

#### Efter hviletid

Ælt Kernebrød Toast færdig dej i 3 min. i 1. gear og 6 min. i 2. gear. Tilsæt derefter Kernebrød-fordej og ælt i 1 min. i 2. gear.

#### Dejtemperatur

26°C

#### Liggetid 1

5 min.

#### Dejvægt

720 g

#### Liggetid 2

10 min.

#### Formning

Bages i sandwich/toastbrødsforme

#### Rasketid

45 min./36°C/80 % RF

#### Bagetemperatur

240°C, ned på 210°C

#### Bagetid

26 min.

# Tegral Kernebrød

- **En krummestruktur, der er blød, let og nem at spise** takket være fremstillings processen, hvor korn og blødgjorte kerner naturligt og langsomt optager vand.
- **Usædvanlige ernæringsmæssige kvaliteter** som vil tiltale alle, der holder øje med deres kost.
- **Praktisk**, idet den tætte struktur gør Kernebrød let at smøre.
- **En fornøjelse for smagsløgene:** Kernebrød er med sin stærke, let syrlige smag ideelt til alle slags pålæg og vil pirre dine smagsløg.
- **Utrolig god friskholdning:** Når Kernebrød pakkes i plastfilm, holder det sig garanteret frisk i mindst en uge.
- **Kan fryses:** Kernebrød er fremragende til frysning.
- **En bred vifte af opskrifter:** Kernebrød kan bruges som Tegral mix til at fremstille rugbrød, men det kan også bruges som tilsætning i forskellige blandingsforhold (se opskrifterne) til at skabe en bred vifte af forskelligartede brød.



1. Ælt Tegral Kernebrød med varmt vand.



2. Lad blandingen stå natten over (mindst 8 timer) dækket med plastfolie.



3. Tilsæt gær næste dag, og ælt i 10 min. i 1. gear. Dejtemperatur: 26°C.



4. Lad dejen hvile i 30 min. Del op i stykker a 1,1 kg, og rul dem i sesamfrø. Lægges i bageforme (helst 18 x 10 x 10 cm). Rasketid: Ca. 60 min.



5. Bagevejledning:  
- Stikovn: fra 280°C til 190°C.  
- Hærdovn: fra 250°C til 170°C.  
- Bages i ca. 80 min.



6. Forslag: Straks efter bagning, når brødet stadig er varmt, pakkes det i plastfolie. På den måde kan brødet bevare al sin fugtige friskhed.

  
**Puratos**

**Tegral Kernebrød**



**Et lækkert rugbrød, naturligt fiberrigt med  
mange værdifulde næringsstoffer**



*I Danmark lærer vi allerede som børn at sætte pris på rugbrød, som bruges til madpakken såvel som til det berømte, højt belagte smørrebrød.*

**Kernebrød** - et brød fremstillet af en lækker blanding af hørfrø, solsikkekerner og rugkerner, som er blevet blødgjort.

## Uforlignelig blød og fugtig krumme

Fremstillingsprocessen, hvor korn og kerner naturligt og langsomt optager vand, gør dejen usædvanlig blød og fugtig. Brødet vil med sin lette struktur være en velsmagende oplevelse.

## Fibrene arbejder sammen

Selv om **Kernebrød** har en blød, smeltende struktur, er det naturligt rigt på kostfibre, nemlig 9 g pr. 100 g. Derudover indeholder **Kernebrød** to typer fibre:

- **Ufordøjelige fibre** fra fuldkornshvede, der fremmer fordøjelsen.
- **Fordøjelige fibre** hovedsagelig fra rug, som har en gavnlig virkning på blodsukkeret og giver mæthedsfølelse.



	Kernebrød	
	Pr. 100 g	% ADT *
Energi	249 kcal 1040 kJ	
Protein	9,6 g	
Kulhydrat	22,1 g	
Sukker	0,67 g	
Stivelse	21,4 g	
Fedt	13,6 g	
Mættede fedtsyrer	1,74 g	
Enkeltumættede fedtsyrer	3,43 g	
Flerumættede fedtsyrer	8,40 g	
Omega-6 (linolsyre)	6,34 g	
Omega-3 (alfalinolsyre)	2,05 g	102,7%
Omega-6/Omega-3-forhold	6,34/2,05=3,09	
Kostfibre	9,0 g	
Natrium	0,68 g	
B1 -vitamin	0,24 mg	17%
E -vitamin	3,4 mg	34%
Fosfor	300 mg	37%
Jern	3,1 mg	22%
Magnesium	150 mg	50%

## Rigt på Omega-3

**Kernebrød** er **naturligt rigt på Omega-3**, som er en essentiel fedtsyre.

**Essentielle fedtsyrer** skal ligesom vitaminer tilføres gennem kosten. De spiller en væsentlig rolle for organismens udvikling og sikrer, at den fungerer ordentligt. Der er to vigtige familier inden for essentielle fedtsyrer, nemlig Omega-6 og Omega-3.

I vores moderne kost får vi generelt nok **Omega-6** men ikke nok **Omega-3**. Det er fordi forholdet mellem Omega-6 og Omega-3 er for højt (tæt på 15, mens det ikke burde være højere end 5).

**Kernebrød** tilfører vores krop Omega-6 og Omega-3 i det optimale forhold, hvilket vil sige under 5. Det er sådan, **Kernebrød** bidrager til **at genskabe fedtsyrebalancen i vores kost**.

## Naturlig energi

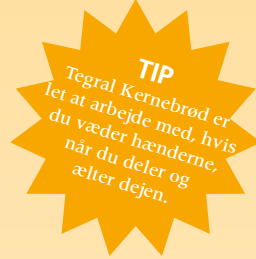
Takket være valget af ingredienser, især fuldkorn og kerner, giver **Kernebrød** værdifulde næringsstoffer som vitaminer og mineraler.

- Rigt på antioxidanten **E-vitamin**, som hjælper med at beskytte celler.
- En kilde til **B1-vitamin**, som fremmer udnyttelsen af energien fra de komplekse kulhydrater i korn
- Rigt på **fosfor**, som fremmer frigørelsen af energi.
- Rigt på **magnesium**, der er kendt for sin virkning mod træthed og stress.
- En kilde til **jern**, som er et vigtigt mineral for transport af ilt til musklerne.

Rugkerner, som er hovedingrediensen i **Kernebrød**, rummer også andre værdifulde stoffer som antioxidanter, hvis gavnlige virkning efterhånden er anerkendt i moderne videnskab.



# Kig nærmere på disse lækre opskrifter



## Kernebrød



### Næringsindhold pr. 100 g.:

Energi	1040 kJ/249 kcal.	Kulhydrat	22,1
Protein	9,6	Fibre	9,0
Fedt	13,6		

### Ingredienser :

<b>Tegral Kernebrød</b>	1000 g	100 %
Vand (ca.)	640 g	64 %
Frisk gær - <b>Levante</b>	20 g	2 %

### Arbejdsproces

<i>Køretid (spiral)</i>	Ælt Tegral Kernebrød med varmt vand og lad blandingen hvile mindst 8 timer.
<i>Efter hviletid</i>	Tilsæt gær, og køр videre i 1. gear i 10 min.
<i>Dejtemperatur</i>	26°C
<i>Liggetid</i>	30 min.
<i>Dejvægt</i>	Dejstykker a 1,1 kg.
<i>Pynt før bagning</i>	Rulles i sesamfrø
<i>Formning</i>	Lægges i rugbrødsforme 18x10x10 cm
<i>Rasketid</i>	Ca. 60 min./ 36°C/ 85 % RF
<i>Bagetemperatur</i>	250°C – 170°C. - Damp som til rugbrød
<i>Bagetid</i>	Ca. 80 min. (99°C i midten) Pakkes i plastfolie efter bagning.

## Country Kernebrød



### Ingredienser:

<b>Tegral Kernebrød</b>	1000 g	100 %
Vand (ca.)	640 g	64 %
Frisk gær - <b>Levante</b>	10 g	1 %

### Næringsindhold pr. 100 g.:

Energi	1030 kJ/240 kcal.	Kulhydrat	41
Protein	9	Fibre	3,8
Fedt	4,8		

Baseret på tabelopslag

### Ingredienser:

Mel	1000 g	100%
Vand (ca.)	550 g - 600 g	55 % - 60 %
Frisk gær - <b>Levante</b>	30 g	3 %
Salt	20 g	2 %
<b>Soft'r Cotton</b>	10 g	1 %
<b>Norma PW 55</b>	20 g	2 %
<b>Eminent Røre</b>	20 g	2 %
<b>Kernebrød</b> fordej		60 % /kg dej

### Arbejdsproces

<i>Køretid (spiral)</i>	Ælt Tegral Kernebrød med varmt vand og lad blandingen hvile mindst 8 timer til en fordej.
<i>Efter hviletid</i>	Ælt Country Kernebrød færdig dej i 3 min . i 1. gear og 4 min. i 2. gear. Tilsæt Kernebrød-fordej og ælt i 1 min. i 2. gear.
<i>Dejtemperatur</i>	26°C
<i>Liggetid 1</i>	15 min.
<i>Dejvægt</i>	500 g
<i>Liggetid 2</i>	15 min.
<i>Formning</i>	Rundt med virket ned på plade, som er drysset med rugmel.
<i>Rasketid</i>	45 min./36°C/80 % RF
<i>Pynt før bagning</i>	Brødet vendes med virket op
<i>Bagetemperatur</i>	230°C. 10 sek. damp
<i>Bagetid</i>	35 min.