

Kig nærmere på disse lækre opskrifter

Spekklebrød



Ingredienser:

Mel	1000 g	100 %
Vand (ca.)	750 g	60 %
Frisk gær - Levante	20 g	2 %
Easy Spekkle	250 g	25 %

Arbejdsproces

<i>Køretid (spiral)</i>	1. gear 4 min. + 2. gear 6 min.
<i>Dejtemperatur</i>	26°C
<i>Liggetid 1</i>	10 min.
<i>Dejvægt</i>	500 g
<i>Liggetid 2</i>	10 min.
<i>Formning</i>	Ovalt brød, drys med mel, og snit i to retninger.
<i>Rasketid</i>	45-50 min./ 35°C/80% RF
<i>Bagetemperatur</i>	230°C - med damp som ved franskbrød
<i>Bagetid</i>	32 min.

Næringsindhold pr. 100 g.:

Energi	1065 kJ/254 kcal.	Kulhydrat	41,6
Protein	11,2	Fibre	5,09
Fedt	4,78		

Spekklesandwich



Ingredienser:

Mel	1000 g	100 %
Vand (ca.)	600 g	48 %
Frisk gær - Levante	40 g	4 %
Sukker	80 g	8 %
Æg	100 g	10 %
Easy Spekkle	250 g	25 %
Eminent Røre	80 g	8 %
Soft'r Cotton	20 g	2 %

Arbejdsproces

<i>Køretid (spiral)</i>	1. gear 3 min. + 2. gear 6 min.
<i>Dejtemperatur</i>	26°C
<i>Liggetid 1</i>	15 min.
<i>Dejvægt</i>	50 g
<i>Liggetid 2</i>	15 min.
<i>Formning</i>	Som miniflutes, lægges på plader med 8 pr. række med 1,5 cm mellem hver
<i>Rasketid</i>	50-60 min./ 35°C/80% RT
<i>Pynt før bagning</i>	Stryges med æg
<i>Bagetemperatur</i>	250°C
<i>Bagetid</i>	9 min.

Næringsindhold pr. 100 g.:

Energi	1160 kJ/280 kcal.	Kulhydrat	43
Protein	9,5	Fibre	3
Fedt	7,4		

Baseret på tabelopslag


Puratos

Easy Spekkle 25/100



**Hvedebrød
med enestående næringsværdi**



Spekke er hvedebrød med en enestående næringsværdi.

Spekke er nemt at fordøje og rummer alle de ernæringsmæssige fordele ved soja, solsikkekerner og hvede. I ovnen bliver sojagrits og solsikkekerner lidt mørkere og giver skorpen det letgenkendelige plettede udseende. Skorpen på spekkebrød er naturligt gylden, og aromaen højnes på delikat vis af den tilsatte malt.

Proteinbyggesten

Soja er en af de fødevarer, der har det højeste proteinindhold. Proteiner er kroppens byggestene, som reparerer og sikrer vores vækst.

Sojaproteiner er et perfekt supplement til hvedeproteiner.

Proteiner består af aminosyrer. Nogle er essentielle, fordi de ikke kan dannes af organismen selv og derfor må tilføres gennem kosten.

Lysin fra soja og methionin fra hvede giver **et velafbalanceret proteintilskud, som indeholder alle essentielle aminosyrer.**



Specklebrød

	Per 100 g	% ADT *
Energi	254 kcal 1065 kJ	
Protein	11,2 g	
Kulhydrat	41,6 g	
Sukker	2,74 g	
Stivelse	38,9 g	
Fedt	4,78 g	
Mættede fedtsyrer	0,67 g	
Enkeltumættende fedtsyrer	1,10 g	
Flerumættende fedtsyrer	3,01 g	
Kostfibre	5,09 g	
Fordøjelige fibre	1,29 g	
Ufordøjelige fibre	3,8 g	
Natrium	0,64 g	
E-vitamin	1,72 mg	17,2%
Magnesium	67 mg	22,3%

* Procentdel af anbefalet daglig tilførsel i henhold til EU-direktiv 90/496/EF og/eller FDA-kravene



En naturlig magnesiumkilde

Takket være de vegetabiliske ingredienser indeholder **Speckle** værdifulde næringsstoffer. **Naturligt indhold af:**

- **Magnesium**, kendt for sin gode virkning mod træthed og stress
- **E-vitamin**, antioxidanten, som beskytter celler

Fibre til fordøjelsen

Speckle er en glimrende **naturlig kilde til kostfibre**. Kombinationen af korn, kerner og bønner giver to typer fibre:

- **Ufordøjelige fibre**, som fremmer fordøjelsen
- **Fordøjelige fibre**, som giver mæthedsfølelse

Fibrene er indeholdt i et brød, der er særlig nemt at fordøje.

Essentielle fedtsyrer

Fedtsyrerne i **Speckle** er for størstedelens vedkommende flerumættede, nemlig over 60 % af hele fedtsyreindholdet. Derfor kan vi tillade os at sige, at **Speckle** giver de bedste fedtsyrer, som er en væsentlig del af en alsidig kost.