

Lino



Beschrijving:

Arm aan verzadigde vetten
Vezelrijk
Bron van eiwitten

Werkwijze:

1kg linobloem
15g zout
30g verse gist
30g verbeteraar (vetstof)
590g water

Meng de grondstoffen. Kneed en glad en soepel deeg, 8 min in 1ste versnelling, 3min in 2^{de} versnelling. 1 x 30min rijzen, 2^{de} x 40min rijzen. Dan afbakken.

Ingrediënten:

tarwemeel, bruin lijnzaad, roggemeel, zonnebloempitten, geroosterde sojagranules, geroosterde gerstemoutbloem, emulgator: E471 (palm), tarwemoutbloem, enzymen (tarwe), meelverbeteraar E300.

Alergenen:

Tarwe, rogge, soja, gerst,