

# KOMPLET Dobre Ziarna

*Pieczyno bez drożdży!*

MIESZANKA DO PRODUKCJI  
PIECZYWA Z NASIONAMI  
I SKŁADNIKAMI PEŁNOZIARNISTYMI,  
BEZ DODATKU DROŻDŻY I MĄKI.

**MIESZANKA ZAWIERA  
45% NASION I 34% SKŁADNIKÓW  
PEŁNOZIARNISTYCH**



## Dobre Ziarna

**KOMPLET  
Bądź na czasie!**

Mieszanka  
**KOMPLET Dobre Ziarna**  
należąca do naszej  
linii produktów  
**KOMPLET Body & Soul**  
zawiera wyłącznie  
najlepsze składniki.  
Wyjątkowo dobry smak  
i doskonały miękisz  
sprawiają, że produkt ten  
jest prawdziwym rarytatem  
dla smakoszy.

**W praktyce**

Chleb charakteryzuje się  
wysoką zawartością starannie  
wyselekcjonowanych ziaren i nasion.  
Dzięki temu zapewnia  
koneserom chleba wyjątkowe  
doznania smakowe.



Źródło białka



Bez drożdży



Bez dodatku mąki



Odpowiedni  
dla wegan



Wysoka zawartość  
błonniku



O obniżonej zawartości  
węglowodanów\*



Źródło  
kwasów tłuszczowych  
omega-3

\* W porównaniu z pieczywem mieszanym z ziarnami.



*Z dobrego upieczenia najlepsze!*

# KOMPLET Dobre Ziarna

Pieczyno bez drożdży!



## Dobre Ziarna

### Receptura około 550 g, 35 sztuk

#### Ciasto:

<b>KOMPLET Dobre Ziarna</b>	10,00 kg
pestki dyni	2,00 kg
sól	0,25 kg
syrop buraczany	0,80 kg
olej roślinny	0,80 kg
woda (około 32°C)	9,00 kg
<b>łącna ilość:</b>	<b>22,85 kg</b>

#### wykonanie:

Ze wszystkich składników wyrobić ciasto.

**czas miesienia:** 10 minut – 1. bieg  
(miesiarka spiralna)

**temperatura ciasta:** około 30°C

**czas gary ciasta:** brak

Bezpośrednio po zamiesieniu rozwałczyć ciasto na kęsy. Uformować, włożyć do foremek i wyrównać powierzchnię kęsów dłonią mocno ubijając. Formy z chlebami odstawić na 1-4 godzin (temperatura pokojowa - około 20°C).

**naważka ciasta:** 0,65 kg na formę o wymiarach 11x11x7 cm lub Ø10 cm

Następnie wsunąć do pieca bez zaparowania.

**temperatura pieczenia:** 200°C, po upływie 30 minut obniżyć do 170°C, po upływie kolejnych 30 minut obniżyć do 150°C. Po godzinie otworzyć wyciąg.

**czas pieczenia:** 100-120 minut (temperatura w środku chleba powinna osiągnąć minimum 97°C).

#### Wartość odżywcza 100 g pieczywa Dobre Ziarna:

wartość energetyczna	1497 kJ/ 360 kcal
tłuszcz	24 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	3,0 g
węglowodany	18 g
w tym cukry	7,0 g
błonnik	8,1 g
białko	14 g
sól	1,3 g
kwas alfa-linolenowy	1,7 g*

**RADA MISTRZA:**  
PRZY WYROBIE WIĘKSZYCH  
KĘSÓW CIASTA NALEŻY  
OBNIŻYĆ TEMPERATURĘ WODY  
DODAWANEJ DO CIASTA  
O OKOŁO 5°C, ABY  
UMOŻLIWIĆ IDEALNE  
WYRABIANIE PRZEZ  
DŁUŻSZY CZAS.

**GOTOWE PIECZYWO  
DOBRZE WYSTUDIĆ PRZED  
SPRZEDAŻĄ I NIE PAKOWAĆ  
DO FOLIOWYCH TOREBEK.**

\* Kwas alfa-linolenowy (ALA) pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 2 g ALA dziennie. Jest to równowartość 3 kromek chleba Dobre Ziarna po około 45 g.

Z dobrego upieczesz najlepsze!