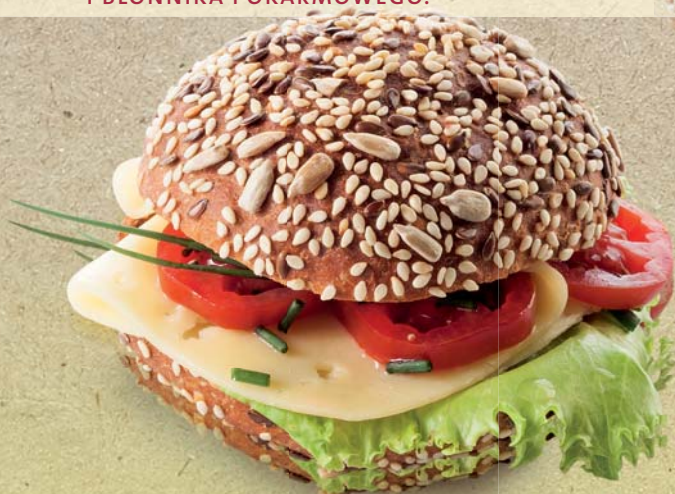


# KOMPLET Bułka IG

60% MIESZANKA DO WYPIEKU PIECZYWA  
O OBNIŻONEJ ZAWARTOŚCI WĘGLOWODANÓW\*,  
Z WYSOKĄ ZAWARTOŚCIĄ BIAŁKA  
I BŁONNIKA POKARMOWEGO.

## Bułka IG



**Bułki**  
około 210 sztuk x 70 g

#### Ciasto:

##### KOMPLET Bułka IG

mąka pszenna, typ 550	6,00 kg
nasiona słonecznika	2,50 kg
siemię lniane (brązowe)	0,50 kg
nasiona sezamu	0,70 kg
drożdże	0,30 kg
woda	0,30 kg

8,20 kg

#### Dekoracja:

nasiona słonecznika	18,50 kg
siemię lniane	0,40 kg
nasiona sezamu	0,20 kg

0,40 kg

łącna ilość:

1,00 kg

#### Wykonanie:

Ze wszystkich składników wyrobić ciasto i odstawić do garowania.

<b>czas miesienia:</b>	7 minut – 1. bieg
(miesiarka spiralna)	5-8 minut – 2. bieg
(ciasto musi odchodzić od ścianek dzieży)	
<b>temperatura ciasta:</b>	23°C
<b>czas gary ciasta:</b>	15 minut

(\*w porównaniu z pieczywem mieszanym z ziarnami)

Wartość odżywcza 100 g Bułek IG:	
wartość energetyczna	1263 kJ / 303 kcal
tłuszcz	15 g
w tym kwas tłuszczowe nasycone	2,4 g
węglowodany	12 g
w tym cukry	2,4 g
białko	12 g
białko	24 g
sód	1,4 g

Po upływie czasu gary ciasto podzielić na presy i odstawić na 10 minut do odprężenia.

**waga ciasta:** 2,40 kg (30 sztuk na presę)

Następnie odciąć bułki na dzielarce, zaokrąglić, zwilżyć wodą, obtoczyć w mieszance dekoracyjnej (około 4 g na 1 sztukę), ułożyć na blachach i odstawić do garowania.

**czas gary:** 35-45 minut (3/4 gary)

Po upływie czasu gary wsunąć do pieca i lekko zaparować.

**temperatura pieczenia:** 220°C

**czas pieczenia:** 30-35 minut

#### RADA MISTRZA:

W CELU UZYSKANIA OPTYMALNEGO REZULTATU  
SZCZEGÓLNA UWAGĘ NALEŻY ZWRÓCIĆ  
NA CZAS WYPIEKU.

Abel + Schäfer Völklingen  
Schloßstraße 8-12 · 66333 Völklingen  
tel. +6898/9726-0 · fax +6898/9726-97  
www.komplet.com



KOMPLET Polska  
ul. Chlebowa 2 · 62-080 Tarnowo Podgórne  
tel. +4861/8967100 · fax +4861/8967101  
biuro@komplet.pl · www.komplet.pl

*Z dobrego upieczenia najlepsze!*