

# Fit & Shape 60% MZ PLUS



## RECEPTUUR:

Fit & Shapemix:	6 kg
Volkorenmeel:	4 kg
Water:	6,0 – 6,4 l
Gist:	200 gr

## KNEDEN:

Spiraalkneder:	3 – 5' eerste versnelling 8 – 9' tweede versnelling
----------------	--------------------------------------------------------

Deegtemperatuur:	25 – 26°C
------------------	-----------

## VERWERKING:

Voorrijs van 10'  
Afwegen, opbollen  
Tussenrijs 30-40"  
Opbollen of opmaken, decoreren  
Eindrijs ± 50 minuten.

## AFBAKKEN:

± 230°C naar 220°C gedurende 45' .  
Stoom geven

100 gr brood bevat 26 gr aan koolhydraten.  
Eén sneetje brood = 30 gr bevat dus 7.8 gr koolhydraten.  
Dit is ongeveer 50% minder dan een normaal wit of volkoren brood.