

*Beste van
Bakels*

Low Carb 100 MZ

*Slechts 5 gram
koolhydraten
per 100 gram*



BAKELS

Beste van
Bakels

Low Carb 100 MZ

Recept:

5000 g. 398530 BvB Low Carb 100 MZ

100 g. Gist

4400 g. Water (koud)

Werkwijze:

Kneed een deeg met de spiraalkneder: 5 min 1e versnelling en 17 min 2e versnelling.

Deegtemperatuur: 27°C. Deeg direct afwegen op 475 gram.

Bolrij: 45 minuten.

Opmaken.

Narijs: 70 / 75 min

Bakken: ca. 45 min totaal.

Inschieten op 260 / 250 °C met stoom,

Na 10 min temperatuur terug naar 195 °C en schuif open zetten.

Voedingswaarde

Gebakken Low Carb per 100 gram

KCAL	245
KJ	1024
VET	11 gram
KOOLHYDRATEN	5 gram
EIWIT	26 gram
VEZELS	7,6 gram



Eiwitrijk
Vezelrijk



BAKELS