

KOMPLET Pan O' Chia 100

VOOR DE BEREIDING VAN :
TARWEMIXBRODEN MET ONGEVEER 3,4 % CHIA-ZADEN*
IN RONDE, LANGE OF VIERKANTE VORM
*(SALVIA HISPANICA)

Omega-3



Dit het goede het beste bakken!

KOMPLET Pan O' Chia 100





Chia brood

Recept voor +/- 24 stuks van 600 g

Deeg :	Basisrecept	Recept met zuurdesem
KOMPLET Pan O' Chia 100	10,000 kg	9,200 kg
KOMPLET Roggezuurdesem	- kg	0,800 kg
Water (10°C)	6,000 à 7,200 kg	6,000 à 7,200 kg
Zout (reeds aanwezig in de mix)	-	-
KOMPLET Plantaardige olie	0,250 kg	0,250 kg
Gist	0,250 kg	0,250 kg
Deeggewicht	16,500 à 17,700 kg	16,500 à 17,700 kg
Afwerking :		
KOMPLET Sesamzaad	0,250 kg	0,250 kg
KOMPLET Pan O' Chia 100	0,250 kg	0,250 kg
Totaal gewicht decoratiegranen	0,500 kg	0,500 kg

Bereiding :

Alle ingrediënten verwerken tot een glad deeg en laten rusten.

Kneedtijd (spiraal) : 8 min. in 1ste versnelling
3 min. in 2de versnelling

Deegtemperatuur : 26 °C

Deegrust : 20 min.

Na de deegrust, deegstukken van 670 g afwegen en verwerken naar de gewenste broodvorm. Vervolgens bevochtigen en in de decoratiegranen rollen. De deegstukken op de bakplaat, in de bakvormen, in rieten manden of onmiddellijk op het inschietapijt plaatsen. Daarna laten rijzen.

Bolrijfs : 40 min.

Indien gewenst insnijden en met stoom bakken.

Na 2 min. de sleutel voor 5 min. openen en daarna gewoon verder afbakken.

Baktemperatuur : 240°C dalend naar 200°C (afhankelijk van uw oven)

Baktijd : 45 min.

Uit het goede het beste bakken!

KOMPLET Pan O' Chia 100



Wat is Chia ?

Chia is een plantensoort uit de mint familie (*Salvia hispanica*) en is afkomstig uit Mexico. Er bestaan witte en zwarte **Chia-zaden**. **Chia** is de hoogste plantaardige bron van **omega-3**.

Bij de Azteken, (1200 n.Chr.) was **Chia** een belangrijke voedselbron, maar geraakte daarna bijna in de vergetelheid. Op dit moment wordt het opnieuw in heel Zuid-Amerika en Australië verbouwd, aangezien de vele deugden van deze zaden.

Chia heeft een lichte nootachtige smaak.

Waarom Chia ?

Onze broden en broodjes die de waardevolle **Chia-zaden** bevatten zijn een bron van **omega 3-vetzuren** (alfa-linoleenzuur).

Dit alfa-linoleenzuur draagt bij tot de instandhouding van een normale cholesterolspiegel in het bloed. De dagelijkse inname van ongeveer 2 g alfa-linoleenzuur begunstigt dit positieve effect.

Hiervoor dient u ongeveer 3 sneden van 50 g van ons brood of 2 broodjes van 70 g gemaakt van onze waardevolle bloem met **Chia-zaden** te eten.



KOMPLET Benelux

Lampertskaul 10 · L - 9952 Drinklange
Tel.: 00352/99 76 39 · Fax: 00352/97 80 24

info@kompletbenelux.com · www.kompletbenelux.com