

SCOOR EEN HATTRICK



**Gids voor het lekkerste
meergranen fanbrood**

ELK GRAANTJE SUPPORTERT MEE

Beste bakker,

Sport, energie en brood, het is een ideale match. Ons EK-brood is de perfecte speler in een gezonde en energieke levensstijl. Als belangrijke bron van koolhydraten vormt het dé brandstof voor sporters én supporters.

GASTVRIJE SFEERMAKER

Naast een prima energiebron, is meergranenbrood de eerste pas richting gezellige momenten. Ons doel is om jouw klanten de dag samen te laten tackelen met een flinke energieboost en hen te voorzien van de nodige energie om hun team vol enthousiasme aan te moedigen.

LET'S GO BELGIUM! / LET'S GO BAKKER!

Het fanbrood is de perfecte voorzet voor tal van sportgelegenheden. Niet enkel het EK voetbal, maar ook de Olympische Spelen of Tour de France vormen hiervoor het geschikte speelveld. Zo gaat er geen graankorrel verloren.

In deze handige receptenbundel vind je 3 geselecteerde mengelingen om mee aan de slag te gaan.

Veel bakplezier!



WIST JE DAT...



... meergranenbrood boordevol voedingsvezels zit. Vezels zijn essentieel voor een evenwichtig en gezond eetpatroon.



90g vezels / dag

- ✓ Aanbevolen vezelinname voor een verzadigd gevoel
- ✓ Daling risico op hart- en vaatziekte & diabetes type 2



... 4 tot 6 sneetjes meergranenbrood al gunstig zijn voor de gezondheid?

Daarnaast is meergranenbrood een betaalbaar voedingsmiddel, wat onderdeel is van een energiek en duurzaam voedingspatroon.



... brood een perfect plantaardig alternatief is voor dierlijke eiwitten?

Als mensen op zoek gaan naar plantaardige alternatieven voor dierlijke eiwitten, denken ze niet onmiddellijk aan brood. De combinatie van essentiële voedingsvezels, koolhydraten en eiwitten in één product is uniek. Omdat het qua samenstelling met kop en schouders boven veel voedingsmiddelen uitsteekt kunnen we brood zeker de titel van 'superfood' en 'winnaar' toekennen.



... 80% van de consumenten brood beschouwt als gezond, voedzaam, natuurlijk, lekker en toegankelijk?



... meergranenbrood de ideale pre-workoutmaaltijd van atleten is.

Als bron van complexe koolhydraten, die langzaam in het lichaam worden afgebroken en omgezet in glucose, zorgt dit brood voor een constante energietoevoer. Daarom is het perfect voor een sportieve start van de dag.

Wist je dat de term 'meergranen' enkel mag worden gebruikt voor brood gemaakt met meer dan één graansoort.



... herstel na het sporten sneller gaat dankzij meergranenbrood?

Glycogeen is een belangrijke stof voor spierherstel. Na een intensieve training helpen de aanwezige koolhydraten deze voorraden aanvullen. Zo boek je met minder stramme spieren nog sneller resultaat.



... vezels jouw darmen aan het sporten zetten? Zo kunnen alle voedingsstoffen vlot opgenomen worden.

Bron: www.broodengezondheid.be

ARTIPAN PAVÉ



PAMPA



ARTIPAN CRUNCHY



MEERGRANEN VLOERBROOD

ARTIPAN PAVÉ

EEN UNIEKE VERSCHIJNING OP BROODVELD

Een stoer, rijkgevuld meergranen- en zadenbrood op basis van tarwe, rogge, zonnebloempitten, ongepelde sesam en bruin lijnzaad. Zijn uitgesproken smaak, krokante korst en rustieke toets tackelt iedereen.

INGREDIËNTEN

Deegsamenstelling	%
Artipan Pavé	100
Zout	nog toe te voegen volgens wettelijke voorschriften
Gist	2-2,5
Water ca.	54

WERKWIJZE

Kneden	Spiraalkneder: 8 minuten traag, 4 minuten snel. Armkneder: 5 minuten traag, 15-20 minuten snel.
Deegtemperatuur	25-26 °C
Voorrijs	15-20 minuten
Bolrijs	20 minuten
Opmaken	vloermodel
Narijs	60-70 minuten
Afwerken / insnijden	Bestrooien met bloem, bovenkant insnijden met kruis en zijkanten insnijden.
Bakken	35-40 minuten op 225° C





MEERGRANEN VLOERBROOD

PAMPA

EEN SMAAKVOLLE AANVALLER

Een mals meergranenbrood met een lichtgele kruim op basis van Pampa, tarwe, maïs, zonnebloempitten, desem, kruiden en specerijen. Deze speler laat geen enkele smaakkans liggen.

INGREDIËNTEN

Deegsamenstelling	%
Pampa	100
Zout	1,5
Gist	2
Witbroodpoeder	3
Water ca.	54

WERKWIJZE

Mengen	8 minuten langzaam
Kneden	tot een soepel deeg
Deegtemperatuur	25-26 °C
Afwegen	volgens drogestofeisen
Bol-puntrijs	50 minuten
Opmaken	Vloermodel
Decoreren	met combinatie van sesam-, maanzaad- en maïsgries
Narijs	ca. 70 minuten
Afwerken/ insnijden	naar eigen inzicht
Bakken	35-40 minuten op 225 °C

MEERGRANEN VLOERBROOD

ARTIPAN CRUNCHY

EEN KNAPPERIGE VERDEDIGER

Een stevig gevuld, knapperig meergranenbrood op basis van lijnzaad, rode en gele gierst, zonnebloempitten en pompoenpitten. Deze mag niet ontbreken in je team.

INGREDIËNTEN

Deegsamenstelling	%
Artipan Crunchy	100
Zout	nog toe te voegen volgens wettelijke voorschriften
Gist	2-2,5
Water* ca.	50

* Indicatief: Watertoevoeging is afhankelijk van (nieuwe) oogst.

WERKWIJZE

Kneden	Voldoende lang in 1e snelheid om maximale waterabsorptie te bekomen (ca. 5 à 8 minuten). Afkneden in 2e snelheid tot goed ontwikkeld deeg.
Deegtemperatuur	25-26° C
Voorrijs	15-20 minuten
Bolrijs	20 minuten
Opmaken	vloermodel
Decoreren	met zaadmengeling
Narijs	60-70 minuten
Bakken	35-40 minuten op 225° C





Clemence Dosschestraat 1
9800 Deinze, België
T. +32 (0) 9 381 44 44

info@dosschemills.com
www.dosschemills.com