

SCOOR MET HET FANBROOD

Gids voor het lekkerste
meergranenbrood



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.

HUP HOLLAND, HUP! / HUP BAKKER, HUP!

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

In deze handige receptenbundel vind je 4 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 'volkoren' enkel mag gebruikt worden voor brood gemaakt met 100% volkorenmeel?



... 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.nbc.nl

BUSBROOD

TOENDRA

EEN GULLE BROODSPELER

Een smaakvol, goudblond busbrood met spekkige kruim op basis van zonnebloempitten, pompoenpitten, maïs en geroosterde tarwekiemen. Zijn unieke malsheid verleid je meteen.

INGREDIËNTEN

Deegsamenstelling	%
Toendra	80
Ceder/Naturel Supra	20
Zout	1,5
Gist	2
Witbroodpoeder	3
Water ca.	56

TIP!
3% roggebloem toevoegen dan is Toendra een meergranenbrood

WERKWIJZE

Mengen	6 minuten langzaam
Kneden	tot een soepel deeg
Deegtemperatuur	27° C
Afwegen	volgens drogestof eisen
Bulkrijs	50 minuten
Opmaken	busmodel
Decoreren	met maisgries
Narijs	ca. 70 minuten
Bakken	als busbrood, met iets stoom





MEERGRANEN BUSBROOD

ANDES

EEN ECHTE SMAAKPANENKA

Een zacht meergranenbrood op basis van authentieke oergranen en zaden, speltbloem, quinoa en amarant. Zijn verrassende nootsmaak doet iedereen watertanden.

INGREDIËNTEN

Deegsamenstelling	%
Andes	100
Zout	1,5
Gist	2
Witbroodpoeder	3
Water ca.	56

TIP!

Warmer water gebruiken zodat het deeg snel afgekneed is.

WERKWIJZE

Mengen	8 minuten langzaam
Kneden	tot een soepel deeg
Deegtemperatuur	27° C
Afwegen	volgens drogestofberekening
Bol-puntrijs	50 minuten
Opmaken	busmodel
Decoreren	licht bestrooien met roggebloem Snip
Narijs	ca. 70 minuten
Afwerken / insnijden	naar eigen inzicht
Bakken	als meergranen busbrood, met iets stoom

MEERGRANEN BUSBROOD

RUWE BOLSTER ROBUUST

DE KAPITEIN ONDER DE PURE BRODEN

Een donker 30% mix meergranenbrood met spekkige kruim en langdurige malsheid op basis van gepofte tarwekorrels, zonnebloempitten, lijnzaad, gierst, maïs, havervlokken en sesamzaad. Je valt als een blok voor zijn rijkgevulde kern.

INGREDIËNTEN

Deegsamenstelling	%
Ruwe Bolster Robuust	30
Linde	70
Zout	1,5
Gist	2,3
Bruinbroodpoeder	3
Glutenpoeder	2
Water ca.	62

WERKWIJZE

Mengen	8 minuten langzaam
Kneden	tot een soepel deeg
Deegtemperatuur	27° C
Afwegen	volgens drogestofeisen
Bol-puntrijs	50 minuten
Opmaken	busmodel
Narijs	ca. 70 minuten
Decoreren	met Steenuil (tarwegries)
Bakken	als meergranen busbrood, met iets stoom





SPELT BUSBROOD

TAUNUS SPELTMIX

EEN GEZONDE SMAAKCOMBINATIE

Een rijk speltbrood op basis van lijnzaad en zonnebloempitten. Taunus Spelt is lactosevrij, maar bevat tarwegluten. Zijn bijzondere smaak laat niemand onberoerd.

INGREDIËNTEN

Deegsamenstelling	%
Taunus Speltmix	100
Zout	1,5
Gist	2
Water ca.	57

WERKWIJZE

Mengen	8 minuten langzaam
Kneden	tot een soepel deeg
Deegtemperatuur	27° C
Afwegen	volgens drogestofberekening
Bolrijs	ca. 50 minuten
Opmaken	busmodel
Decoreren	met Steenuil (tarwegries) of boekweitgrutten
Narijs	ca. 70 minuten
Afwerken / insnijden	naar eigen inzicht
Bakken	als busbrood



Brielselaan 115
3081 AB Rotterdam, Nederland
T. +31 (0) 10 42 38 911

info@dosschemills.com
www.dosschemills.com