



Missa inte
Internationella
matsvinnsdagen
29 september!

Minska matsvinnet!

Två enkla knep för att minska kökssvinnet är att baka med det som annars skulle kastas!

1 Byt ut 25% av vattenmängden i receptet mot 500 gram grönsaker. **2** Ersätt vattnet i degvätskan mot soppan som blev över från dagens servering.

Att baka ditt egna bröd är hållbart, ekonomiskt och skapar en härlig matglädje vid serveringen med goda dofter och smaker.

Recept på bröd som är enkla att variera!



Ljust Matbröd 5 BRÖD

1100 g Vetepus Matbrödsbas (art nr 142029)
1100 g Extra Bagerivetemjöl (art nr 141744)
35 g jäst (blå)
1300 g vatten

1. Smula ner jästen i en degblandare.
2. Häll vatten över jästen och tillsätt sedan övriga ingredienser.
3. Blanda 4 minuter på lägre hastighet och 5 minuter på högre hastighet.
4. Låt degen vila i 20 minuter, degen bör vara 27°C.
5. Väg upp varje bröd à 700 g och forma bröden och lägg i ett sprayat bleck med sprayfett mellan varje bröd så dom inte klibbar ihop.
6. Låt vila över natten i kylan.
7. Baka av brödet i ugnen på 200°C i ca 40-45 minuter. Tid och temperatur kan behöva justeras beroende på ugn.
8. Låt svalna och servera.

Grovt Matbröd med 4 sädeslag 5 BRÖD

1500 g Lantbröds mjöl 4 sädeslag (art nr 100020)
825 g Vetepus Matbrödsbas (art nr 142029)
390 g Grahamsmjöl (art nr 102776)
380 g Rågmjöl grovt (art nr 142061)
30 g jäst (blå)
1950 g vatten

1. Smula ner jästen i en degblandare.
2. Häll vatten över jästen och tillsätt sedan övriga ingredienser.
3. Blanda 6 minuter på lägre hastighet och 4 minuter på högre hastighet.
4. Låt degen vila i 20 minuter, degen bör vara 27°C.
5. Väg upp varje bröd à 1000 g och forma bröden och lägg i ett sprayat bleck med sprayfett mellan varje bröd så dom inte klibbar ihop.
6. Låt vila över natten i kylan.
7. Baka av brödet i ugnen på 200°C i ca 65-70 minuter. Tid och temperatur kan behöva justeras beroende på ugn.
8. Låt svalna och servera.



Grahamsbröd toppat med vallmofrön 5 BRÖD

1100 g Vetepus matbrödsbas (art nr 142029)
1100 g Grahamsmjöl (art nr 102776)
40 g jäst (blå)
1280 g vatten

1. Smula ner jästen i en degblandare.
2. Häll vatten över jästen och tillsätt sedan övriga ingredienser.
3. Blanda 6 minuter på lägre hastighet och 3 minuter på högre hastighet.
4. Låt degen vila i 20 minuter, degen bör vara 27°C.
5. Väg upp varje bröd a 700 g och forma bröden och lägg i ett sprayat bleck med sprayfett mellan varje bröd så dom inte klibbar ihop.
6. Låt vila över natten i kylan.
7. Baka av brödet i ugnen på 200°C i ca 40-45 minuter. Tid och temperatur kan behöva justeras beroende på ugn.
8. Låt svalna och servera.

Kontaktpersoner

För mer info, kontakta gärna oss!

Camilla Linder, camilla.linder@lantmannen.com, +46 703 190 646

Josef Berger, josef.berger@lantmannen.com, +46 722 382 318

Peter Onsfalk, peter.onsfalk@lantmannen.com, +46 709 278 766

Du hittar mer inspiration på cerealifoodservice.se