

Bar santé

Image



Bar santé

Een heerlijke bar met lijnzaad en zonnebloempitten. Geniet ervan!

ca. 26 - 28°C

245°C

17 - 18 minuten

60 stuks

Ingrediënten

250 gram Lijnzaad

160 gram Zonnebloempitten

550 gram Water

1.900 gram Actipan

1.200 gram Water

65 gram Gist

35 gram Zout

60 gram Kaisermeister

Instructies [Afdrukken](#) [Download PDF](#)

1. Meng het lijnzaad en de zonnebloempitten met een deel van het water en laat het ca. 1 uur rusten.
2. Kneed dit vervolgens met de overige ingrediënten tot een half stevig deeg (6 - 8 minuten langzaam, 3 - 5 minuten snel). De gewenste deegtemperatuur is ca. 26 - 28°C.
3. Geef 5-10 minuten deegrust.
4. Weeg de deeg stukken af op ca. 70 gram, bevochtig ze met water en rol de boven- en onderkant door de zonnebloempitten.
5. Plaats de bars op de bakplaat.
6. Vervolgens ca. 60 minuten narijs geven.
7. Bak af met stoom en zet na 2 minuten de ventilatieopening open.

Image

