

## D-Life szénhidrátcsökkentett kenyér 70%-os teljes kiőrlésű liszttel

### Hozzávalók:

5,4 kg D-Life lisztkeverék 70% tk.  
0,6 kg Teljes kiőrlésű búzaliszt (BLTK)  
6,0 kg víz  
0,24 kg élesztő  
0,18 kg olaj

### Elkészítés:

A keverő tálba kiöntjük a száraz alapanyagot. Egy mérőedénybe a vizet, az olajat és az élesztőt elkeverjük, majd a száraz alapanyaghoz tesszük.

A tészta 15 perc keverés után összeáll a dagasztógépben. Ezután a tésztát kivesszük a keverőtálból, felosztjuk, majd gömbölyítjük. (ha nagyon ragadna a tészta, pici olajjal megkenjük a kezünket, és így formázzuk). 20 percet hagyjuk pihenni.

20 perc után átgyúrjuk, formázzuk, majd újabb 20 perc kelesztés.

Sütés előtt vízpermettel meglocsoljuk. Vághatjuk, szúrhatjuk sütés előtt.

Alsó-felső sütés, 200 fokon, 40 percig magas gőzzel.

### Ajánlás:

A bedagasztott tésztából 500 grammos mennyiséget kimérve, sütés után 400 gramm készterméket kapunk.

### Késztermék tápérték adatai /100 g:

Energia: 940 kJ / 226 kcal  
Zsír: 3,2 g  
Telített zsírsavak: 0,17 g  
Szénhidrát: 27,63 g  
Cukor: 1,23 g  
Fehérje: 15,74 g  
Só: 1,03 g  
Rost: 8,08 g

