

**Artipan Omega-3** is een kant-en-klare mengeling voor de bereiding van een lekker en licht meerzadenbrood. Dit Artipan Omega-3 brood bevat een royale portie bruine en gele lijnzaden, twee plantaardige bronnen van Omega-3 vetzuren, goed voor de conditie van hart- en bloedvaten. Daarnaast is dit broodje ook rijk aan haverzemelen, die met hun oplosbare vezels uw cholesterol in bedwang houden. Het Natriumarmer zout helpt om uw bloeddruk op peil te houden.



## Recept

Deegsamstelling	Per kg Artipan
Artipan Omega-3	1000 g
Water	570-590 g
Gist	20 g

Bevat reeds zout.

## Werkwijze

Kneden	Omega-3
Type spiraal, klopper-mengelaar	3 min. traag, 6-8 min. snel

Deegtemperatuur : 25-26° C

Rijsschema : - klassiek systeem : voorrijs : 20 min.  
verdelen  
bolrijs : 20 min.  
opmaken  
narijs : 60-70 min.  
- "groen" afwegen : bolrijs : ± 40 min.  
opmaken  
narijs : ± 70 min.

Decoratie : Ω - sjabloon opleggen en bestrooien met roggebloem  
Bakken : 40-45 min. / 235 °C