



## Fit & Shape 60 % MZ Koolhydraatarm 20 kg

**Artikel NR:** 701-1937  
**Artikel NR Beko:** 9059130



100 gr brood bevat 26 gr aan koolhydraten.  
Eén sneetje brood = 30 gr bevat dus 7.8 gr koolhydraten.  
Dit is ongeveer 50% minder dan een normaal wit of volkoren brood.

### Receptuur

---

Fit & Shapemix:	6 kg
Volkorenmeel:	4 kg
Water:	6,0 - 6,4 l
Gist:	200 gr

Kan ook met 20% witte bloem en 20% volkoren

### Kneden

---

Spiraalkneder:	3 - 5' eerste versnelling 8 - 9' tweede versnelling
Deegtemperatuur:	25 - 26°C

### Verwerking

---

Voorrijs van 10'  
Afwegen, opbollen  
Tussenrijs 30-40"  
Opbollen of opmaken, decoreren  
Eindrijs 50 minuten.



## Afbakken

---

230°C naar 220°C gedurende 35-40'  
Stoom geven