

FITNESS BREAD

με FITNESS KRUSTE

Υλικά:

Premium Fitness – Kruste PBP	5.000 γρ.
Αλεύρι Σίτου	5.000 γρ.
Σπορέλαιο	150 γρ.
Μαγιά	300 γρ.
Νερό	±5.000 γρ.



Ζυμώνουμε όλα τα υλικά μαζί στο ταχυζυμωτήριο για 5 λεπτά στην 1η ταχύτητα και για 9 λεπτά στη 2η ταχύτητα.

Θερμοκρασία Ζύμης: 24-26°C

Ξεκούραση Ζύμης: 10 λεπτά

Για φόρμα τοστ του ½ κιλού χρειαζόμαστε 650 γρ. ζύμης, πλάθουμε και τοποθετούμε στη φόρμα.

Στόφα:

Θερμοκρασία: 33°C

Σχετική Υγρασία: 70%

Χρόνος: 35 - 45 λεπτά

Ψήσιμο:

Ψήνουμε για ±40 λεπτά, αρχικά στους 230 - 240°C με λίγο ατμό και στη συνέχεια στους 190°C.