

LUOMUSÄMPYLÄ (KYLÄLEIVONTA)

50 annosta | à 67 g | saanto 3,35 kg

Käyttöpaino	Ruoka-aine
1300 g	vesi
2000 g	luomu sämpyläjauho, monivilja
25 g	suola
25 g	hiiva



Kommentit

- Kylmäleivonta on helppo, edullinen ja aikaa säästävä tapa leipoa luomuleipää.

1. Liuota hiiva viileään veteen. Lisää suola ja jauhot. Sekoita yleiskoneella hitaimmalla nopeudella 6 - 8min.
2. Voitele öljyllä 1/1 100 GN pakki. Taittele taikina suorakaiteen muotoiseksi ja peitä kannella. Jätä yön yli jääkaappiin nousemaan.
3. Jauhota leivinpöytä hyvin ja kaada taikina vuoasta pöydälle. Koristele tai jauhota myös pinta. Paloittele taikina haluamasi kokoisiksi sämpylöiksi, patongeiksi tai leiviksi. Huom! Paloja ei saa pyörittää, vaan nosta suoraan pellille ja uuniin. Kylmäleivonnassa ei tarvitse enää nostatusta.
4. Paista 180-210C n.15-20 min.

Resepti, vakiointi ja testaus: Helsingin Mylly



LUOMUSÄMPYLÄ (KYLÄLEIVONTA)

50 annosta | à 67 g | saanto 3,35 kg

LUOMUTON

Raaka-aineet	Paino	Hinta	Luomua
vesi	1300 g		
sämpyläjauho, monivilja	2000 g		
suola	25 g		
hiiva	25 g		

Ravintosisältö 100 g

Energia	210 kcal	
Rasva	1,44 g	20,79 %
josta tyydyttyneitä	0,30 g	20,79 %
Hiilihydraatti	39,41 g	75,24 %
Sokerit	0,42 g	0,42 %
Proteiini	7,26 g	13,87 %
Ravintokuitu	3,87 g	
Suola		

ANNOKSEN
HINTA
0,06 €

LUOMU-
PROSENTTI
0 %

LUOMU

Raaka-aineet	Paino	Hinta	Luomua
vesi	1300 g		
sämpyläjauho, monivilja	2000 g		X
suola	25 g		
hiiva	25 g		

Ravintosisältö 100 g

Energia	221 kcal	
Rasva	3,11 g	12,63 %
josta tyydyttyneitä	0,48 g	15,37 %
Hiilihydraatti	39,41 g	71,19 %
Sokerit	2,27 g	2,27 %
Proteiini	6,67 g	12,04 %
Ravintokuitu	2,68 g	
Suola		

ANNOKSEN
HINTA
0,09 €

LUOMU-
PROSENTTI
100 %

Resepti, vakiointi ja testaus: Helsingin Mylly

