

청정 노르웨이 웰빙 곡물빵 세미나

씹을수록

깊고 구수한 건강빵 프리믹스



피오르드 브레드

Ingredients 강력분 900g *피오르드 프리믹스 900g 생이스트 50g
물 1,000g 귀리가루 적당량

How to make

- 1 모든 재료를 한데 넣고 저속으로 3분, 중속으로 4분 동안 믹싱한다(반죽온도 26°C).
- 2 20분 동안 벤치타임을 준 다음 700g씩 분할해 성형하고 귀리가루를 묻혀준다.
- 3 36°C, 습도 82%에서 45분 동안 2차 발효한다.
- 4 210°C로 예열된 오븐에 스팀을 주입하고 30분 동안 굽는다.



피오르드 프리믹스(Fjord Premix)

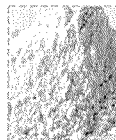
통밀, 호밀, 해바라기씨, 오토밀, 곡물가루를 사용해 만들어 맛과 영양이 풍부하다.

더블 파이버 사워도우 브레드

Ingredients 강력분 1,200g *사워도우 프리믹스 430g 생이스트 50g 물 1,000g

How to make

- 1 모든 재료를 한데 넣고 저속으로 3분, 중속으로 4분 동안 믹싱한다(반죽온도 25°C).
- 2 반죽 표면에 소량의 올리브 오일을 묻힌다.
- 3 60~90분 동안 벤치타임을 주고 550g씩 분할한 다음 덧가루를 묻혀 성형한다.
- 4 36°C, 습도 82%에서 45분 동안 2차 발효한다.
- 5 210°C로 예열된 오븐에 스팀을 주입하고 30분 동안 굽는다.



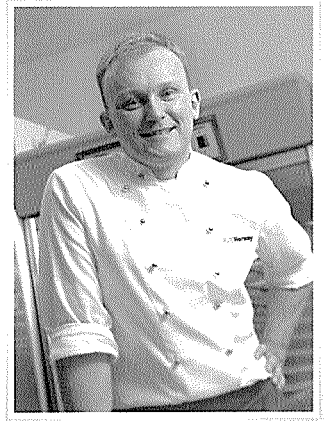
사워도우 프리믹스(Sourdough Premix)

파스타용 세몰리나의 원료가 되는 듀럼밀(Durum Wheat)로 만든 천연 프랑스 사워도우를 사용하여 섬유질 함량이 높다.

한국-노르웨이 교역에 앞장서고 있는 (주)리어웨이가 노르웨이 청정지역의 곡물로 만든 천연 곡물빵 프리믹스 '퓨어 노르웨이 브레드 믹스' 를 한국시장에 출시했다. 지난 3월 16일 (사)대한제과협회 세미나실에서 열린 곡물빵 세미나는 지금까지의 곡물빵 프리믹스와는 사뭇 다른 새로운 감각의 건강빵을 마주하는 계기가 됐다. 간단한 공정으로 만드는 노르웨이 건강빵을 소개한다.

진행_김진미 기자 · 사진_전문식 * 표시제품은 (주)리어웨이(02-514-5148) 취급 제품

김 미샤 케셔트
(Kim Misje Krchert)
퓨어 노르웨이 데몬스트레이터



Double Fiber Energy Bun



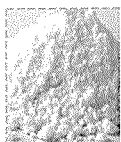
Low Carb. Sunflower Bread

더블 파이버 에너지 번

Ingredients 강력분 1,800g *소프트 번 프리믹스 1,000g 생이스트 150g 물 1,200g 호두 400g 건포도 400g

How to make

- 1 모든 재료를 한데 넣고 저속으로 3분, 중속으로 5분 동안 믹싱한다(반죽온도 26°C).
- 2 ①의 반죽에 호두와 건포도를 넣어 10분 동안 벤치타임을 준 다음 80g씩 분할해 성형한다. 3 36°C, 습도 82%에서 40분 동안 2차 발효시킨다.
- 4 200°C로 예열된 오븐에 8분 동안 굽는다.



소프트 번 프리믹스(Soft Bun Premix)

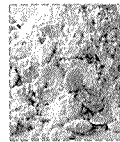
사탕무에서 추출한 100% 천연제품인 팔라티노스나 이소말톨로스로 단맛을 냈으며 섬유질 함량이 높다.

저 탄수화물 썬플라워 브레드

Ingredients *썬플라워 프리믹스 1,300g 생이스트 50g 물 1,000g 올리브 오일 50g
흰깨 적당량

How to make

- 1 모든 재료를 한데 넣고 저속으로 3분, 중속으로 7분 동안 믹싱한다(반죽온도 26°C).
- 2 20분 동안 벤치타임을 주고 700g씩 분할해 성형한 다음 흰깨를 묻힌다.
- 3 36°C, 습도 82%에서 45분 동안 2차 발효한다.
- 4 190°C로 예열된 오븐에 스팀을 주입하고 60분 동안 굽는다.



썬플라워 프리믹스(Sunflower Premix)

보리, 호밀, 해바라기씨, 참깨로 만들어졌고 콩 단백질, 섬유질을 함유해 단백질 함유량이 높고 탄수화물 함유량은 낮다.