

ADAMS BROT

AdamsBrot®
natural energy & fitness

Eiweiß-Brotbackmischung



Vegan



Ohne Soja

NUTRI-SCORE



Kühl und trocken lagern. Mindestens haltbar bis: siehe Verpackung
Store in a cool and dry place. Best before: see packaging
Koel en droog bewaren. Ten minste houdbaar tot: zie verpakking

Inhalt/content:
250 g e

AdamsBrot UG (haftungsbeschränkt)
Schützenstr. 2
D-94539 Grafing
www.adamsbrot.de

Made in Germany



DE Dunkles Brot mit Sonnenblumenprotein

BACKMISCHUNG FÜR EIN CA. 400 g EIWEIßBROT.

ZUTATEN: Vitales Weizeneiweiß, Bio Sonnenblumeneiweiß*, Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Haferfaser, Apfelfaser, Kristallsalz, Hefe, Gewürze, (*teilentölt). Kann Spuren von **Sesam** enthalten.

ZUBEREITUNG: Backmischung mit 230 ml warmem Wasser (ca. 30°C) ca. 2 Minuten von Hand zu einem Teig kneten. Teig in eine gefettete Backform oder als Laib auf dem Backblech geben und mit einem Tuch abdecken. Ca. 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Anschließend die Oberfläche mit Wasser bestreichen und bei 160°C (Umluft) ca. 40 Minuten backen.
Jetzt Hefe in der Backmischung enthalten!

EN Dark bread with sunflower protein

BAKING MIXTURE FOR AN APPROX. 400 g PROTEIN BREAD.

INGREDIENTS: Vital wheat protein, organic sunflower protein*, linseeds, sunflower seeds, oat fiber, apple fiber, cristal salt, yeast, spices, (*partially deoiled). May contain traces of **sesame**.

PREPARATION: Mix baking mixture with 230 ml warm water (approx. 30°C) and knead by hand for about 2 minutes to a dough. Place dough into a greased baking pan or as a loaf on the baking tray and cover with a cloth. Leave in a warm place to rise for approx. 45 minutes. Brush the surface with water and bake at 160°C (circulating air) for approx. 40 minutes.
Now yeast included in the baking mixture!

NL Donker brood met zonnebloemeiwit

BAKMIX VOOR EEN CA. 400 g EIWITBROOD.

INGREDIËNTEN: Vital tarwe eiwit, biologisch zonnebloemeiwit*, lijnzaad, zonnebloempitten, havervezel, appelvezel, kristal zout, gist, specerijen, (*deels ontolied). Kan sporen van **sesamzaad** bevatten.

BEREIDING: Meng het bakmix met 230 ml warm water (ca. 30°C) en kneed met de hand gedurende ongeveer 2 minuten tot een deeg. Leg het deeg in een blik of ingevette bakvorm of als brood op de bakplaat en dek het af met een doek en bewaar het ca. 45 minuten op een warme plaats. Besprenkel met water en bak het brood in 40 minuten op 160°C (hetelucht oven).

Nu is er gist in de bakmix opgenomen!

Durchschnittliche Nährwerte in 100 g fertigem Brot/
Typical nutrition per 100 g baked bread/
Voedingswaarden per 100 g bereid brood

Brennwerte/ Energy/ Energie	227 kcal (952 kJ)
Fett/ Fat/ Vetten	4,0 g
- davon gesättigte Fettsäuren/ thereof saturated fatty acids/ waarvan verzadigd vet	0,3 g
Kohlenhydrate/ Carbohydrates/ Koolhydraten	1,1 g
- davon Zucker/ thereof sugar/ waarvan suikers	0,2 g
Ballaststoffe/ Roughage/ Voedingsvezels	9,5 g
Eiweiß/ Protein/ Eiwitten	42 g
Salz/ Salt/ Zout	0,8 g

