

# ADAMS BROT

AdamsBrot®  
natural energy & fitness

## Eiweiß-Brötchenbackmischung

Chia-Curcuma

Proteinreich · Ballaststoffreich



Ohne Soja



Ohne Ei

59%

Eiweiß

1,6 g\*

Kohlenhydrate



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:  
**200 g e**

AdamsBrot UG (haftungsbeschränkt)  
Schützenstr. 2  
D-94539 Grafing  
[www.adamsbrot.de](http://www.adamsbrot.de)

Made in Germany



Ergibt 4 Brötchen/ makes 4 buns/ maakt 4 broodjes.

DE Eiweiß-Brötchen Chia-Curcuma

BACKMISCHUNG FÜR CA. 360 g BRÖTCHEN (4 x 90 g).

**ZUTATEN:** Vitales Weizeneiweiß, Milcheiweißkonzentrat, Gold Leinmehl\*, Bio Sonnenblumeneiweiß\*, Bio Kokosmehl\*, Chia Samen, Bambusfaser, Curcuma, Apfelfaser, rosa Kristallsalz, Hefe, (\*teilentölt). Kann Spuren von Sesam enthalten.

**ZUBEREITUNG:** Die Backmischung mit 230 ml lauwarmem Wasser verkneten. Aus dem Teig 4 gleichmäßige Brötchen formen (bestens mit unserer Adams Basic Bambusfaser als Ausrollhilfe). Die Brötchen oben leicht einschneiden und ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Umluft) ca. 30 Minuten backen.

EN Protein buns chia-curcuma

BAKING MIXTURE FOR APPROX. 360 g BUNS (4 x 90 g).

**INGREDIENTS:** vital wheat protein, milk protein concentrate, golden linseed flour\*, organic sunflower protein\*, organic coconut flour\*, chia seeds, bamboo fibre, curcuma, apple fibre, pink crystal salt, yeast, (\*partially deoiled). May contain traces of sesame seeds.

**PREPARATION:** Knead the baking mixture with 230 ml lukewarm water. Form 4 even rolls out of the dough (best with our Adams Basic bamboo fibre as a roll-out aid). Cut the rolls slightly at the top and leave them to rise for about 30 minutes in a warm place. Then bake in a preheated oven at 180°C (circulating air) for approx. 30 minutes.

NL Eiwit broodjes chia-curcuma

BAKMIX VOOR CA. 360 g EIWIT BROODJES (4 x 90 g).

**INGREDIËNTEN:** Vital tarwe eiwit, melkeiwit concentraat, gouden lijnzaadmeel\*, biologisch zonnebloemeiwit\*, biologisch kokosmeel\*, chiazaad, bamboevezel, curcuma, appelvezel, roze kristalzuut, gist, (\*deels ontolied). Kan sporen van sesamzaad bevatten.

**BEREIDING:** Kneed het bakmengsel met 230 ml handwarm water. Maak van het deeg 4 gelijke bolletjes (Dit werkt het beste met ons Adams Bamboevezel als hulpmiddel). Snijdt de broodjes ligt in aan de bovenkant en laat ze ongeveer 30 minuten rijzen op een warme plaats. Bak vervolgens in een voorverwarmde oven op 180°C (hetelucht oven) gedurende ca. 30 minuten.

\*1 fertiges Brötchen ca. 90 g/ 1 ready made bun approx. 90 g/ 1 bereid broodjes ca. 90 g

Durchschnittliche Nährwerte/ Typical nutrition/ Voedingswaarden brood 100 g Back- 1 fertiges Brötchen/ 1 ready baking mix/ made bun/ 1 bereid broodjes\*

Brennwerte/ Energy/ Energie	365 kcal (1527 kJ)	178 kcal (744 kJ)
Fett/ Fat/ Vetten	7 g	3,8 g
- davon gesättigte Fettsäuren/ thereof saturated fatty acids/ waarvan verzadigd	1,6 g	0,8 g
Kohlenhydrate/ Carbohydrates/ Koohlhydraten	3,0 g	1,6 g
- davon Zucker/ thereof sugar/ waarvan suikers	1,5 g	0,8 g
Ballaststoffe/ Roughage/ Voedingsvezels	31 g	17 g
Eiweiß/ Protein/ Eiwitten	59 g	29,5 g
Salz/ Salt/ Zout	1,7 g	0,9 g