

# ADAMS BROT

AdamsBrot®  
natural energy & fitness

## Eiweiß-Brötchenbackmischung



4-Korn

Proteinreich · Ballaststoffreich



Ohne Soja



Ohne Ei

58%

Eiweiß

1,5 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 4-Korn

BACKMISCHUNG FÜR CA. 350 g BRÖTCHEN (4 x 85 g).

**ZUTATEN:** Vitales Weizeneiweiß, Milcheiweißkonzentrat, Gold Leinmehl\*, Bio Sonnenblumeneiweiß\*, Bio Kokosmehl\*, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen gold und braun, Bambusfaser, Apfelfaser, rosa Kristallsalz, Hefe, (\*teilentölt)

**ZUBEREITUNG:** Die Backmischung mit 220 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 4-grain

BAKING MIXTURE FOR APPROX. 350 g BUNS (4 x 85 g).

**INGREDIENTS:** vital wheat protein, milk protein concentrate, golden linseed flour\*, organic sunflower protein\*, organic coconut flour\*, sunflower seeds, sesame, linseeds gold and brown, bamboo fibre, apple fibre, pink crystal salt, yeast, (\*partially deoiled)

**PREPARATION:** Knead the baking mixture with 220 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 4-granen

BAKMIX VOOR CA. 350 g EIWIT BROODJES (4 x 85 g).

**INGREDIËNTEN:** Vital tarwe eiwit, melkeiwit concentraat, gouden lijnzaadmeel\*, biologisch zonnebloemeiwit\*, biologisch kokosmeel\*, zonnebloempitten, sesamzaad, lijnzaad goud en bruin, bamboevezel, appelvezel, roze kristalzout, gist, (\*deels ontlied)

**BEREIDING:** Kneed het bakmengsel met 220 ml handwarm water. Maak van het deeg 4 gelijke bolletjes (Dit werkt het beste met ons Adams Bamboevezel als hulpmiddel). Snijdt de broodjes licht 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. 85 g/ 1 ready made bun approx. 85 g/ 1 bereid broodjes ca. 85 g

Durchschnittliche Nährwerte/ Typical nutrition/ Voedingswaarden brood

	100 g Back-1 fertiges Brötchen/ 1 ready baking mix/ bakmix	1 fertiges Brötchen/ 1 ready made bun/ 1 bereid broodjes*
Brennwerte/ Energy/ Energie	368 kcal (1539 kJ)	184 kcal (769 kJ)
Fett/ Fat/ Vetten	8 g	3,8 g
- davon gesättigte Fettsäuren/ thereof saturated fatty acids/ waarvan verzadigd	1,3 g	0,6 g
Kohlenhydrate/ Carbohydrates/ Koelhydraten	3,1 g	1,5 g
- davon Zucker/ thereof sugar/ waarvan suikers	1,4 g	0,6 g
Ballaststoffe/ Roughage/ Voedingsvezels	30 g	14 g
Eiweiß/ Protein/ Eiwitten	58 g	28 g
Salz/ Salt/ Zout	1,6 g	0,7 g