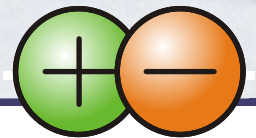




Abendbrot kenyér

A kevesebb néha több!



Kevesebb szénhidrát,
több fehérje –
egy finom kenyérben!


IREKS
STAMAG



Abendbrot A kevesebb néha több! kenyér

Kevesebb szénhidrát, több fehérje egy finom kenyérben!

Az Abendbrot kenyér teljes kiőrlésű búzából készült fehérjében gazdag kenyér olajos magvakkal és szójatörettel. 100 g kenyér csupán 10,3 g szénhidrátot és 25,8 g fehérjét tartalmaz, így diétába is beépíthető. Összetevőinek köszönhetően a szervezet számára értékes táplálékforrást jelent.

Nézzünk példát az ideális étkezésre:

Reggeli:

Reggel javasolt szénhidrátot magunkhoz venni, akár édes feltéttel, ezzel lakjuk jól. A testünk igényli ezt, hogy délig a szükséges energiával elláthasson minket. Túl sok fehérje ebben a napszakban nem ajánlott.

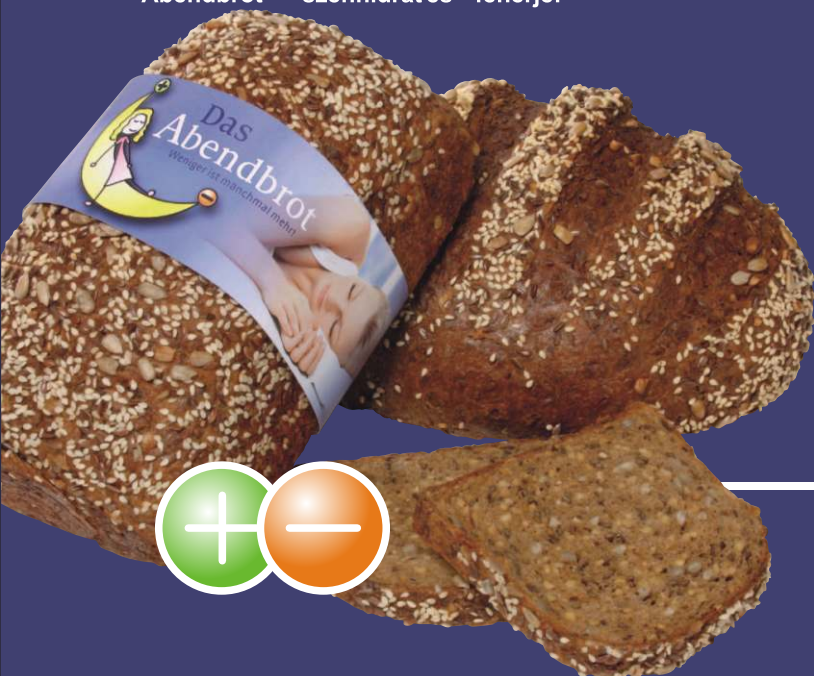
Ebéd:

Tartalmas, ízletes ételek. Hús, hal, saláta, rizs, amit éppen szeretne. Figyeljen a mennyiségekre! Válasszon magas tápértékű ételeket!

Vacsora:

Ebben a napszakban a szénhidrátra kell figyelni. Tálaljon zöldséget a hús, hal, szárnyas mellé. Tojás, sajt, túró, joghurt kifejezetten ajánlott. És ehhez egy szelet ABENDBROT kenyeret, hiszen tudja már, hogy a *kevesebb néha több!*

Abendbrot = – szénhidrát és + fehérje!



Recept:

| | |
|-------------------|----------|
| Tészta: | |
| ABENDBROT Keverék | 10,00 kg |
| Lenmag | 1,70 kg |
| Napraforgó | 1,20 kg |
| Sütőélesztő | 0,30 kg |
| Víz | 11,30 l |
| Felületre: | |
| Szezámag | 0,64 kg |
| Lenmag | 0,32 kg |
| Napraforgó | 0,32 kg |
| Összesen | 25,79 kg |

| | |
|--------------------|--------------|
| Dagasztási idő: | 8 + 3 perc |
| Tésztahőmérséklet: | 27-28 °C |
| Feladási tömeg: | 0,57 kg |
| Érés idő: | 10 perc |
| Kelesztési idő: | 30 - 35 perc |

Feldolgozás:

Az érési idő elteltével a tésztát 0,57 kg-os darabokra mérjük, gömbölyítjük. Rövid pihentetés után a kívánt formájúra formázzuk, felületét vízzel nedvesítjük és szezámag, lenmag, napraforgó (2:1:1 arányú) keverékébe forgatjuk. Vető-szerkezetre tesszük, felületét vágjuk, majd kelesztjük. A kelesztés 3/4 részénél gőzzel telített sütőtérbe vetjük. A gőzt 2 perc után elengedjük.

A sütési idő elteltével a maghőmérséklet 98 °C legyen.

| | |
|---------------------|--------------|
| Sütési hőmérséklet: | 230 - 210 °C |
| Sütési idő: | 50-60 perc |

Kevesebb szénhidrát,
több fehérje –
egy finom kenyérben!

**IREKS**
STAMAG

IREKS - STAMAG Kft.
2900 Komárom
Báthory u. 32.
Tel.: 34/343-386
Fax: 34/343-231
ireks@ireks.hu
www.ireks-stamag.hu