

 **Provisan**[®]**Proteinbrot Backmischung**

Durchschnittliche Nährwertangaben	pro 100 g Backmischung	% 100 g Backmischung	pro 100 g Proteinbrot zubereitet**	% pro 100 g Proteinbrot zubereitet**
Energiewert	1'771 kJ 423 kcal	21,1%*	1'105 in kJ 263 in kcal	13,2%*
Fett	20,3 g	29,0%*	11,6 g	16,6%*
davon gesättigte Fettsäuren	2,5 g	12,5%*	1,4 g	7,0%*
Kohlenhydrate	9,7 g	3,7%*	10,3 g	4,0%*
davon Zucker	3,8 g	4,2%*	2,2 g	2,4%*
Ballaststoffe	13,9 g		7,6 g	
Eiweiss	43,5 g	87,0%*	25,4 g	50,8%*
Salz	2,5 g	41,7%*	1,5 g	25,0%*

* Prozentsatz der Referenzmenge für die tägliche Zufuhr von Energie und Nährstoffen (NRV, nutrient reference values) für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400kJ / 2000kcal).

** Diese ungefähren Nährwertangaben beziehen sich auf das fertig gebackene Brot (siehe Zubereitung) ohne individuelle Zusätze wie z. B. Saaten, Trockenfrüchten, Gemüse etc.

Zubereitung: Mit 250 g Provisan[®] Proteinbrot Backmischung, 35 g Weizenmehl, ca. 140 ml lauwarmes Wasser und 10 g Frischhefe einen mittelfesten Teig kneten, 30–60 Min. bei Raumtemperatur ruhen lassen. Ein Brot formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und ca. 30 Min. bei Raumtemperatur aufgehen lassen. In der unteren Ofenhälfte bei 220–240 °C (Umluftofen ca. 10 °C weniger) das Brot ausbacken.

Hinweis zur Zubereitung: Der Teig ist am Anfang sehr weich, wird aber nach einigen «Knetminuten» fest und schön glatt. Nach Belieben Oliven, Trockenfrüchte, Gemüse, Nüsse oder Saatkörner zum Rezept hinzufügen. Stärkehaltige Produkte wie Getreideflocken etc. eher sparsam verwenden.

Zutaten: Soja (Protein, Schrot, Mehl), Weizen (Gluten, Kleie, Sauerteig getrocknet), Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Apfelfasern, Kochsalz, Sesam, Malzmehl (Gerste, Roggen), Xanthan (Stabilisator), Ascorbinsäure (Säuerungsmittel)

Lagerung: Vor Wärme und Licht geschützt, trocken und gut verschlossen aufbewahren. Nach dem Öffnen rasch konsumieren. Das fertige Brot ist ca. 2–4 Tage haltbar.

Ch.-Nr. / L-Nr. und mindestens haltbar bis: siehe Verpackungsboden.

1 Portion Backmischung: 250 g

Hergestellt in Österreich für:

HEPART AG, 8280 Kreuzlingen, Schweiz

Vertrieb: Uisan GmbH, 78467 Konstanz, Deutschland

Inhalt: **e 500 g**