

Provisan®**Protein Backmischung**

Backmischung für ein brotähnliches Erzeugnis



Durchschnittliche Nährwertangaben	pro 100 g Backmischung	% NRV	pro 100 g zubereitet*	% NRV
Energiewert	1771 kJ 423 kcal	21 %	1105 in kJ 263 in kcal	13 %
Fett	20.3 g	29 %	11.6 g	17 %
davon gesättigte Fettsäuren	2.5 g	13 %	1.4 g	7 %
Kohlenhydrate	9.7 g	4 %	10.3 g	4 %
davon Zucker	3.8 g	4 %	2.2 g	2 %
Ballaststoffe	13.9 g	n/d	7.6 g	n/d
Eiweiss	43.5 g	87 %	25.4 g	51 %
Salz	2.5 g	42 %	1.5 g	25 %

NRV (nutrient reference value) Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal). n/d = nicht definiert. *Diese ungefähren Nährwertangaben beziehen sich auf das fertig gebackene Produkt (siehe Zubereitung) ohne individuelle Zusätze wie z. B. Saaten, Trockenfrüchten, Gemüse etc.

Zutaten für eine Zubereitung: 250 g Provisan Protein Backmischung, 35 g Weizenmehl, ca. 140 ml lauwarmes Wasser, 10 g Frischhefe. **Zubereitung:** Die Zutaten zu einem mittelfesten Teig kneten, 30 – 60 Min. bei Raumtemperatur ruhen lassen, 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) den Teig für 35–45 Min 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), (Stabilisator) Xanthan, (Säuerungsmittel) Ascorbinsäure.

Lagerung: Vor Wärme und Licht geschützt, trocken und gut verschlossen aufbewahren.

Nach dem Öffnen rasch konsumieren. Die fertige Zubereitung 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, Esslenstrasse 3, 8280 Kreuzlingen, Schweiz

Vertrieb: Unisan GmbH, Max-Stromeyer-Strasse 170, 78467 Konstanz, Deutschland

Inhalt:

e 500 g