

Ketomix Paine cu seminte 300g by Cristina Ionita - Fit Food

Ingrediente: făină de in auriu, albuș de ou, fibre de bambus, făină de psyllium, făină de konjac, semințe de floarea-soarelui, fibre de ovăz, fibre de măr, bicarbonat de sodiu, sare.

Ingredients: golden flaxseed flour, egg white, bamboo fibres, psyllium flour, konjac flour, sunflower seeds, oat fibres, apple fibres, sodium bicarbonate, salt.

Declarație nutrițională Per 100g	Per 100g produs finit
Valoare energetică:	341 Kcal/ 1427 Kj 781 Kcal/ 3268 Kj
Lipide:	10.9g 43.35g
Proteine:	29.9g 44.85g
Carbohidrați net:	3.9g 5.85g
Fibre:	25.2g 37.8g
Sodiu:	889mg

ATENȚIE: Poate conține urme de: soia, nuci, alune, lapte, ouă, gluten.

WARNING: It may have trace amounts of soy, walnuts, peanuts, milk, eggs, gluten.

REȚETĂ PÂINE CU SEMINȚE (PENTRU 1 PÂINE):

Ingrediente:

150g Ketomix Pâine cu semințe

300ml apă caldă

7g drojdie uscată

5g inulină

30ml ulei de măsline

Mod de preparare:

Într-un castron mic se pun 50 ml de apă caldă în care se dizolvă drojdia cu inulina. Se lasă la activat pentru câteva minute, apoi se completează cu încă 250 ml apă caldă. Acest amestec se adaugă peste 150g de **Ketomix Pâine cu semințe** și se formează un aluat. Se adaugă și cei 30ml de ulei de măsline și se frământă până se omogenizează.

Aluatul obținut se modelează în forma unei pâini și se așează într-o tavă învelită în pungă de cuptor. Se lasă la crescut aproximativ o oră, apoi se introduce în cuptor (cu pungă cu tot) la 160 de grade pentru o oră. În ultimele 5 minute se scoate punga și se lasă la rumenit.

Pâinea se poate servi ca atare sau se poate felia și prăji în toaster sau tigaie. Se păstrează în congelator timp îndelungat sau la frigider până la o săptămână.

Poftă bună!

SEED BREAD RECIPE (FOR 1 LOAF):

Ingredients:

150g Ketomix Seed Bread
water

300ml lukewarm

7g dry yeast

5g inulin

30ml olive oil

Method:

Pour 50ml of lukewarm water in a bowl to dissolve the yeast and the inulin. Let it activate for a couple of minutes, then add another 250ml of lukewarm water. Add this mixture to 150g of **Ketomix Seed Bread** and knead the dough. Also add the 30ml olive oil and knead until smooth and elastic.

Shape the dough into a bread loaf and place it on an oven tray, covered by an oven bag. Let it rise for about one hour, then put it into the oven (leave the oven bag on) at 160°C for one hour. When there are 5 minutes left, remove the bag and let it form a nice golden crust.

You can eat the bread as such or slice it and toast it in a toaster or on a pan. Put it in the freezer if you want to keep for a longer time or in the fridge for up to a week.

Enjoy!

Produs In Romania