

Une spécialité riche en protéines

# ProBody

contient: env. 22,6 % protéines \*  
env. 5,3 % glucides \*\*  
env. 10,1 % fibres



Préparation pour un pain riche en protéines, contenant des céréales complètes et des graines.

- riche en protéines\* pour soutenir le renforcement musculaire
- teneur réduite en glucides \*\*
- riche en fibres
- contient des graines de lin, de tournesol, du lin jaune et du sésame

**ProBody** - un pain riche en protéines avec une fraîcheur exceptionnelle !  
- est aussi très savoureux grillé !  
- contient env. 7 % de produits de céréales complètes et env. 22 % de graines.

## ProBody

### Recette pour 42 pièces de 450 g

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| KOMPLET ProBody 100 | 10,000 kg |
| Levure              | 0,300 kg  |
| Eau                 | 8,600 kg  |
| Poids Total         | 18,900 kg |

#### Mode d'emploi :

Mélanger **KOMPLET ProBody 100** et l'eau dans le pétrin à spirale, pendant 2 min en 1<sup>ère</sup> vitesse. Laisser macérer la pâte dans la cuve pendant 10 min. Ajouter la levure.

**Pétrissage (spirale) :** 1 min en 1<sup>ère</sup> vitesse  
13 à 15 min en 2<sup>ème</sup> vitesse

**Température de la pâte :** 26 à 28 ° C

**Repos de la pâte :** 20 min



DÉCOUVREZ ÉGALEMENT NOTRE DÉLICIEUX ProBody Clear,  
UN PAIN RICHE EN PROTÉINES POUR TOUTE LA FAMILLE

Après le repos, peser des pâtons de 450 g, les façonner. Humidifier légèrement la surface, les rouler dans un mélange de graines et déposer dans des moules rectangulaires préalablement graissés.

**Pointage :** environ 50 minutes  
**Cuisson :** 245 ° C tombant à 200 ° C pendant 70 min (avec buée)

\* Les protéines représentent 32% de la valeur énergétique totale de ce produit.

\*\* Teneur réduite en glucides: contient environ 89% de glucides de moins qu'un pain de blé conventionnel avec ingrédients oléagineux.



**KOMPLET Benelux**  
Lampertskaul 10 . L - 9952 Drinklange  
Tel.: 00352/99 76 39 . Fax: 00352/97 80 24

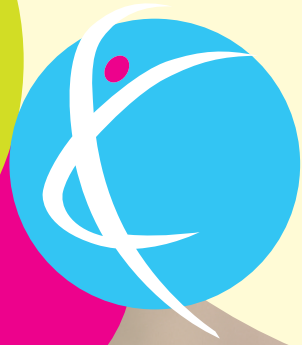
info@kompletbenelux.com . www.kompletbenelux.com

Notre Passion. Le Savoir-Faire!

Een specialiteit rijk aan eiwitten

# ProBody

bevat: ca. 22,6 % eiwitten \*  
ca. 5,3 % koolhydraten \*\*  
ca. 10,1 % voedingsvezels



Mix voor de bereiding van een eiwitrijk brood met volkoren en zaden.

- rijk aan eiwitten \* om spieropbouw te ondersteunen
- bevat minder koolhydraten \*\*
- rijk aan voedingsvezels
- rijk aan zaden bevat lijnzaad, zonnebloempitten, geel lijnzaad en sesamzaad

ProBody - een eiwitrijk brood met een uitzonderlijke houdbaarheid !  
- is getoast ook zeer lekker !  
- bevat ca. 7 % volkorenproducten en ca. 22 % zaden.

## ProBody

Recept voor 42 stuks van 450 g

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| KOMPLET ProBody 100 | 10,000 kg |
| Gist                | 0,300 kg  |
| Water               | 8,600 kg  |
| Totaal deeggewicht  | 18,900 kg |

### Bereiding :

**KOMPLET ProBody 100** en het water gedurende 2 minuten in 1ste versnelling mengen in de spiraalkneder. Gedurende 10 minuten laten rusten. Daarna de gist toevoegen.

**Kneedtijd ( spiraal ) :** 1 min. in 1<sup>ste</sup> versnelling  
13 à 15 min. in 2<sup>de</sup> versnelling

**Deegtemperatuur :** 26 à 28 ° C

**Deegrust :** 20 min



ONTDEK OOK ONZE HEERLIJKE ProBody Clear, EEN EIWITRIJK BROOD VOOR HET HELE GEZIN

Na de deegrust, deegstukken van 450 g afwegen en vormgeven. De bovenkant lichtjes bevochtigen, door een granenmix rollen en in een ingevette, rechthoekige bakvorm plaatsen.

**Rijstijd :** ongeveer 50 minuten  
**Bakken :** 245 ° C dalend tot 200 ° C gedurende 70 min. (met stoom)

\* De eiwitten vertegenwoordigen 32% van de totale energiewaarde van dit product.

\*\* Verlaagd koolhydraatgehalte: bevat ongeveer 89% minder koolhydraten dan een klassiek tarwebrood met oliehoudende ingrediënten.



KOMPLET Benelux  
Lampertskaul 10 . L - 9952 Drinklange  
Tel.: 00352/99 76 39 . Fax: 00352/97 80 24

info@kompletbenelux.com . www.kompletbenelux.com

*Uit het goede het beste bakken!*