

HEERLIJK
BROOD

SLECHTS 6,4 GRAM
KOOLHYDRATEN
PER 100 GRAM



LOWCARB

Lekker
zelf bakken!



LOWCARB

**HEERLIJK
BROOD**

**SLECHTS 6,4 GRAM
KOOLHYDRATEN
PER 100 GRAM**

RECEPT VOOR 1 BROOD:

**500 GRAM BAKELS LOW CARB BROODMIX
440 GRAM WATER
7 GRAM GEDROOGDE GIST (1 ZAKJE)
VOLKOREN PROGRAMMA BROODBAKMACHINE**

WERKWIJZE HANDMATIG:

- 1. DOE ALLE INGREDIËNTEN IN DE MENGKOM EN LATEN DEZE MET EEN VLINDER IN 2 MINUTEN OP LAGE SNELHEID ALLE INGREDIËNTEN MENGEN TOT EEN HOMOGEEN DEEG.**
- 2. LAAT HET DEEG OP MIDDEL SNELHEID 6 MINUTEN KNEDEN MET DE VLINDER EN HIerna NOG 6 MINUTEN MET EEN DEEGHAAK.**
- 3. MAAK EEN BOL VAN HET DEEG EN PLAATS DEZE MET WAT BLOEM OP EEN BORD/ PLANK EN DEK DEZE AF MET EEN VOCHTIGE THEEDOEK.**
- 4. LAAT HET DEEG CA. 45 MINUTEN RIJZEN TOTDAT DEZE TWEE KEER ZO GROOT IS GEWORDEN**
- 5. DRUK HET DEEG HELEMAAL PLAT EN ROL HIerna VERVOLGENS STRAK OP EN PLAATS HET BROOD IN EEN CAKEBLIK OF OP BAKPAPIER VOOR EEN VLOERBROOD.**
- 6. LAAT HET OPGEROLDE DEEGSTUK CIRCA 75-90 MINUTEN RIJZEN ONDER EEN VOCHTIGE DOEK TOT HET DEEG TWEE KEER ZO GROOT IS GEWORDEN. EVENTUEEL VOOR HET BAKKEN HET BROOD DECORATIEF INSNIJDEN.**
- 7. HET BROOD IN EEN VOORVERWARMDE OVEN VAN 220°C PLAATS EN DE TEMPERATUUR TERUGZETTEN NAAR 200°C EN IN 35 MINUTEN HET BROOD AFBAKKEN.**

HEERLIJK
BROOD

SLECHTS 6,4 GRAM
KOOLHYDRATEN
PER 100 GRAM



LOWCARB

VOEDINGSWAARDE

MACRO	VOLKORENBROOD	LOWCARBMIX	KOOLHYDRAATARM
PER GRAM		BAKELS	BAKELS
KCAL/100 GR.	234	243	219
VET	2,3	11	6,98
KOOLHYDRAAT	39	6,4	20
VEZELS	6,7	7,8	8,7
EIWITTEN	11,1	25,3	16

CLAIMS LOW CARB MIX

- EIWITRIJK
- VEZELRIJK
- VERLAAGD IN KOOLHYDRATEN
T.O.V. REGULIER VOLKORENBROOD

USP LOW CARB MIX

EXTREEM LAAG IN KOOLHYDRATEN
MET BEHOUD VAN VOLUME.
GEVULD MET ZADEN EN PITTEN
VOOR EXTRA SMAAK.