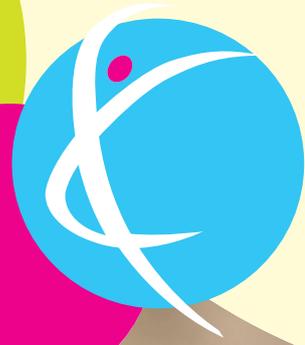


Eiweißbrot mit Vollkornzeugnissen  
und Saaten

# ProBody

enthält: ca. 23 % Eiweiß\*  
ca. 6 % Kohlenhydrate\*\*  
ca. 9,9 % Ballaststoffe



**70%IGE VORMISCHUNG ZUR  
HERSTELLUNG EINES EIWEISSBROTES  
MIT VOLLKORNERZEUGNISSEN UND  
SAATEN**

- **Eiweißreich**
- **Reduzierter Kohlenhydrat-Anteil**
- **Hoher Ballaststoffgehalt**

**ProBody** - Ein schmackhaftes Eiweißbrot mit  
außergewöhnlicher Frischhaltung!

- Schmeckt auch getoastet hervorragend!
- Enthält ca. 7 % Anteil von Vollkornzeugnissen und ca. 22 % Anteil von Saaten.

## ProBody - Rezeptur für 44 Stück à 400 g

### Teig:

<b>KOMPLET ProBody</b>	7,000 kg
Sonnenblumenkerne	1,000 kg
Leinsaat, braun	1,500 kg
Sesamsaat, geschält	0,500 kg
Hefe	0,300 - 0,400 kg
Wasser	8,600 kg
<b>Gesamtteig</b>	<b>ca. 19,000 kg</b>

### Dekor:

Sonnenblumenkerne	0,250 kg
Leinsaat	0,150 kg
Sesamsaat	0,250 kg
<b>Gesamtdekor</b>	<b>0,650 kg</b>
<b>Gesamtgewicht</b>	<b>ca. 19,650 kg</b>

### Verarbeitung:

Aus allen Zutaten des Teiges einen Teig bereiten und ruhen lassen.

**Knetzeit (Spirale):** 2 Minuten 1. Stufe  
13 - 18 Minuten 2. Stufe  
(Der Teig muss sich vom  
Kesselrand lösen.)

**Teigtemperatur:** 26 °C

**Teigruhe:** 20 Minuten

Nach der Teigruhe Stücke abwiegen, rund wirken und anschließend leicht länglich anstoßen. Nun die Oberfläche anfeuchten, in der Dekormischung (ca. 15 g pro Stück) wälzen und jeweils zwei Stück in gefettete Kästen oder je ein Stück in Dosen setzen und auf Gare stellen.



**Kastenverband:** Maße Einzelkasten:  
L 21, B 11, H 7 cm

**Dosenverband:** Maße Einzeldose: H 12, ø 9,5 cm

**Teigleinwaage:** 430 g

**Stückgare:** 1/2 bis 3/4 Gare bei 35 °C  
und 70 % r.F.

Nach der Gare mit Schwaden abbacken. Nach drei Minuten den Zug für fünf Minuten öffnen und wie Weizenmischbrote ausbacken.

**Backtemperatur:** 245 °C fallend auf 200 °C

**Backzeit:** 70 Minuten

**Verkehrsbezeichnung:** Eiweißreiche Gebäckspezialität  
mit Vollkornzeugnissen und Saaten

### MEISTERTIPP:

DIE KNETZEIT BEEINFLUSST MASSGEBLICH DAS GEBÄCKVOLUMEN UND MUSS JE NACH KNETSYSTEM UND TEIGGRÖSSE INDIVIDUELL ANGEPAST WERDEN. DURCH EINE VERLÄNGERUNG DER KNETZEIT ERZIELT MAN EIN GRÖßERES VOLUMEN UND DURCH EINE VERKÜRZUNG WIRD DAS VOLUMEN KLEINER. FÜR EIN OPTIMALES ERGEBNIS MUSS DIE BACKZEIT BEACHTET WERDEN.

\* Damit entfallen 33 % des gesamten Brennwertes dieses Produktes auf den Eiweißgehalt.

\*\* Reduzierter Kohlenhydrat-Anteil: enthält ca. 80 % weniger Kohlenhydrate als herkömmliche Weißbrote mit Soja und Leinsaaten.

Abel + Schäfer, KOMPLET-  
Bäckereigrundstoffe GmbH & Co. KG  
Schloßstraße 8-12 · 66333 Völklingen  
Tel.: 0 68 98 / 97 26 - 0 · Fax: 0 68 98 / 97 26 - 97



KOMPLET Berlin  
Nunsdorfer Ring 18 · 12277 Berlin  
Tel.: 0 30 / 72 39 72 - 0 · Fax: 0 30 / 72 39 72 - 99

info@komplet.com · www.komplet.com

Aus Gutem das Beste backen!