Datei–Nr: 63890_02_1
MzM: 419.25 x 287.0 mm
A U S S E N A N S I C H T

419.25

73 130

287

150

Buon Appetito!

Nährwertangaben/Nutrition facts/ Datos nutricionales/	pro/per/por 100 g***		1 Stück/slice/ rebanada**	
Brennwert/Energy/Valor calórico	1277	kJ	447	kJ
	305	kcal	107	kcal
Fett/Fat/Grasas	15	g	5,3	g
- davon gesättigte Fettsäuren/- thereof fatty acids/ - de ello ácidos grasos saturados	1,5	g	0,5	g
Kohlenhydrate/Carbohydrates/Carbohidratos	7	g	2,5	g
- davon Zucker/- thereof sugar/- de ello azúcar	1,5	g	0,5	g
Ballaststoffe/Dietary fibre/Fibra dietética	3,7	g	1,3	g
Eiweiß/Protein/Proteína	33,8	g	11,8	g
Salz/Salt/Sal	1,6	g	0,6	g

** 1 Scheibe entspricht dem Standardwert von 35g/1 slice corresponds to the default value of 35g/1 rebanada corresponde al valor estándar de 35g
***bezogen auf das Fertigprodukt/based on the finished product/en referencia al producto acabado

Backmischung zur Herstellung eines Brotes mit hohem Eiweiß- und geringem Zuckergehalt.

Ungeöffnet, kühl und trocken aufbewahrt, mindestens haltbar bis Ende/Los-Nr.: siehe Aufdruck. Nach dem Öffnen schnell aufbrauchen. Vor direkter Wärme und Lichteinstrahlung schützen.

Baking mixture for the production of bread with a high protein content and low in sugar.

If kept unopened in a cool, dry place, best before end of/Lot no.: see print. Once opened, use up quickly. Keep away from direct heat and light.

Mezcla de repostería para la preparación de un pan con un alto contenido de proteína y un bajo porcentaje de azúcar.

Sin abrir y almacenado en un lugar fresco y seco, se conserva hasta final de/n.º de lote: ver impresión. Proteger del calor directo y de la exposición a la luz.

MADE IN GERMANY

Exklusiv hergestellt für und Vertrieb durch/ Exclusively manufactured for and distributed by:

Body Attack Sports Nutrition GmbH & Co. KG
Schnackenburgallee 217-223
22525 Hamburg
www.body-attack.com

Inhalt/Content/Contenido:
1 Portion/Serving/porción
e 360 g

8480
4 250350 521311

Zubereitung: Die Backmischung mit 330 ml lauwarmem Wasser ca. 2 Minuten per Hand zu einem glatten Teig verarbeiten. Aus diesem Teig einen Brotlaib oder Brötchen formen, in eine gefettete Kastenform geben oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit einem Tuch abdecken. Für ca. 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen und in der Zwischenzeit den Ofen vorheizen. Danach bei 220°C (Umluft) für ca. 45-50 Minuten backen.

Zutaten: Weizengluten (54%), **Mandel**mehl, Leinsaat (9%), Sonnenblumenkerne (9%), Speisesalz, Trockenhefe, Gewürze, Trennmittel (Siliciumdioxid).

Preparation: Mix the baking mixture with 330 ml warm water by hand for about 2 min. Form the dough either into a bread loaf or small rolls, place into a greased loaf pan or onto a baking tray lined with baking paper and cover it with a kitchen towel. Allow the dough to rise in a warm place for about 45 min. and preheat oven. Then bake for about 45-50 minutes at 220°C (circulating air).

Ingredients: Wheat gluten (54%), **Almond** flour, Linseed (9%), Sunflower seeds (9%), Table salt, Dried yeast, Spices, Separating agent (Silicon dioxide).

Preparación: Amasar la mezcla con 330 ml de agua tibia unos 2 minutos hasta obtener una masa homogénea. Moldear la masa en un pan o varios panecillos, introducirla en un molde engrasado o ponerla sobre una bandeja de horno con papel vegetal y cubrir con un paño. Dejar reposar la masa aprox. 45 minutos en un lugar caliente para que crezca, precalentando mientras el horno. Después hornear a 220°C (aire circulante) durante aprox. 45-50 minutos.

Ingredientes: Gluten de **trigo** (54%), harina de **almendras,** linaza (9%), pipas de girasol (9%), sal de mesa, levadura seca, especias, agente separador (dióxido de silicio).

Body Attack
SPORTS NUTRITION

360 g
Serviervorschlag

TOMATEN-BASILIKUM-AUFSTRICH

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 4 Scheiben Body Attack Bread
- 100 g fettarmen Frischkäse
- 1 EL Tomatenmark
- 1-2 EL Mineralwasser
- 2 mittelgroße Tomaten
- 4 Basilikumblätter
- Gewürze: Salz, schwarzer Pfeffer, Paprikapulver (edelsüß)

ZUBEREITUNG:

1. Den Frischkäse und das Tomatenmark in einer Schüssel glattrühren.
2. Die Tomaten waschen und Stielansatz entfernen. Danach die Tomaten halbieren, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Das Tomatenfleisch in sehr feine Würfel schneiden.
3. Die Basilikumblätter vom Stängel abpflücken, waschen und klein schneiden.
4. Die Tomatenwürfel und die Basilikumblätter zum Frischkäse hinzugeben. Alles miteinander glattrühren.
5. Den Frischkäse mit Salz, schwarzen Pfeffer und Paprikapulver würzen.
6. Den Aufstrich auf die fertiggebackene Body Attack Brotscheiben streichen und servieren.