

ETT NYTTIGARE VAL!

Paulinus[®]
FRÖRIKA



Paulius® FRÖRIKA

- ✓ 100% NATURLIGA RÅVAROR
- ✓ INGA TILLSATSER
- ✓ INGET MJÖL OCH JÄST
- ✓ RIKT PÅ FIBER & PROTEIN
- ✓ GODA FETTER SÅSOM OMEGA-3
- ✓ INNEHÅLLER EN MÄNGD GODA FRÖSORTER
- ✓ INGET TILLSATT SOCKER - LÅGT SOCKERINNEHÅLL
- ✓ LÅGT GLYKEMISKT INDEX (GI) 27,2

Se innehållsförteckning på baksidan!

BRÖD ÄR BRA MAT!

Ett bra bröd utgör stommen i en nyttig och god frukost eller mellanmål. Det kan också förstärka en lunch eller middag, och faktiskt i sig utgöra ett huvudmål om bara påläggen är rätt och tillräckligt rikliga. Pauluns Frörika ger dig mättnadskänsla har inget tillsatt socker eller dåliga fetter. Brödet är rikt på fibrer och protein och har lågt kolhydratsinnehåll med ett GI-värde på 27,2 enligt godkända test. Pauluns Frörika har en mängd mervärde såsom; inga tillsatser endast naturliga råvaror, inget tillsatt socker och en mängd goda naturliga fröer som ger en mycket god smak till brödet.

Vi är glada att kunna presentera detta unika bröd som bryter det traditionella tänkandet kring bröd-produktion. Noggrant framtaget för den växande gruppen av hälsomedvetna människor, innehåller varken jäst eller mjöl. Anmärkningsvärt enkelt att göra och baka, en verklig innovation som är fri från syntetiska tillsatser.

100% naturliga råvaror, inga tillsatser
Inget mjöl, ingen jäst
Rikt på fibrer & protein
Goda fetter såsom Omega-3
Innehåller en mängd goda frösor
Inget tillsatt socker - lågt sockerinhåll,
lågt Glykemiskt Index (GI) 27,2

Testad & rekommenderad av:

Faculty of Food Science, University of Environmental and Life Sciences, Wrocław



Paulúns[®]

Frörrika **KNÄCKEBRÖD**

Vatten	900 g
Pauluns Frörrika	1 000 g
Pumpafrön	200 g
Rapsolja KåKå	80 g
Salt	25 g
Honung Akacia Flytande	80 g

ARBETSBEKRIVNING

Degtemperatur	28°C
Degbearbetning	2 min med vinge i vispmaskin
Rasktid	120 min Ute i bageriet
Avbakning	160°C
Avbakningstid	60 min

UPPSLAGNING

Väg av 900 g bitar som lägges på bakpapper, lägg över in silipatduk.
Kavla sedan ut till hela papperets storlek.
Sporra upp i lämplig storlek innan avbakning
Lägg över på plåt och vila ute i bageriet i 2 timmar.
OBS! skall inte innehålla jäst!

 **100% NATURLIGA RÅVAROR**

Paulúns[®]

Frörika **BRÖD**

Vatten	900 g
Pauluns Frörika	1 000 g
Pumpafrön	200 g
Rapsolja KåKå	80 g
Salt	25 g
Honung Akacia Flytande	80 g

ARBETSBEKRIVNING

Degtemperatur	28°C
Degbearbetning	2 min med vinge i vispmaskin
Rasktid	120 min Ute i bageriet
Avbakningstid	180°C
Svart bakform i papp	60 min
Plåtform	50+10 min

UPPSLAGNING

Väg av 550 g bitar och lägg i form.
Låt dessa vila ute bageriet i 2 timmar.
Baka av. OBS! skall inte innehålla jäst!

 **INGA TILLSATSER**



PAULUNS FRÖRIKA MIX

HAVREFLINGOR, solrosfrö, linfrö, SOJAFLINGOR, psylliumfiber, pumpafrö, SESAMFRÖ, puffade RÅGKORN, puffade SPÄLTKORN, mältade RÅGGRODDAR, kryddor

NÄRINGSVÄRDE PER 100 G
Energi kJ 2203/478 kcal
Protein 26,8 g
Kolhydrater 37,91 g
- varav sockerarter 0,7 g
Fett 24,4 g
- varav mättat 3,9 g
- varav enkelomättat 7,4 g
- varav fleromättat 13,1 g
- varav transfett 0 g
Kostfiber 34 g
Natrium 0,075 g

INNEHÅLLSFÖRTECKNING FRÖRIKA KNÄCKEBRÖD

vatten, HAVREGRYN, pumpafrö, SOLROSKÄRNOR, linfrö, honung, rapsolja, SOJAFLINGOR, psylliumfiber, salt, SESAMFRÖ, puffade RÅGKÄRNOR, puffade SPELTKÄRNOR, mältade RÅGGRODDAR, kryddor

NÄRINGSVÄRDE PER 100 G
Energi kJ 1500/360 kcal
Protein 18 g
Kolhydrater 20 g
- varav sockerarter 0,5 g
Fett 21 g
- varav mättat 3 g
- varav enkelomättat 8 g
- varav fleromättat 10 g
Fiber 7,4 g
Natrium 0,57 g

INNEHÅLLSFÖRTECKNING FRÖRIKA BRÖD

vatten, HAVREGRYN, pumpafrö, SOLROSKÄRNOR, linfrö, honung, rapsolja, SOJAFLINGOR, psylliumfiber, salt, SESAMFRÖ, puffade RÅGKÄRNOR, puffade SPELTKÄRNOR, mältade RÅGGRODDAR, kryddor

NÄRINGSVÄRDE PER 100 G
Energi kJ 1400/340 kcal
Protein 17 g
Kolhydrater 19 g
- varav sockerarter 0,5 g
Fett 20 g
- varav mättat 3 g
- varav enkelomättat 7,5 g
- varav fleromättat 9,5 g
- varav transfett 0 g
Kostfiber 7,0 g
Natrium 0,54 g



Hjälper dig att lyckas