

Ketomix Paine Pufoasa 300g by Cristina Ionita - Fit Food

- **LOW CARB**
- **KETO**

Ingrediente: făină de in auriu, albuș de ou, fibre de ovăz, fibre de bambus, făină de psyllium, făină de konjac, bicarbonat de sodiu, inulină, sare, fibre de măr, tărâțe de psyllium.

Ingredients: golden flaxseed flour, egg white, oat fibres, bamboo fibres, psyllium flour, konjac flour, sodium bicarbonate, inulin, salt, apple fibres, psyllium bran.

Declarație nutrițională Per 100g	Per 100g produs finit
Valoare energetică:	268 Kcal/1121Kj 672 Kcal / 2812 Kj
Lipide:	4.3g 33.4g
Proteine:	26.9g 40.3g
Carbohidrați net:	1.7g 8.7g
Fibre:	31.9g 47.8g
Sodiu:	873mg

ATENȚIE: Poate conține urme de: soia, nuci, alune, lapte, ouă, gluten.

WARNING: It may have trace amounts of: soy, walnuts, peanuts, milk, eggs, gluten.

REȚETĂ PÂINE PUFOASĂ (PENTRU 1 PÂINE):

Ingrediente:

150g Ketomix Pâine pufoasă călduță	250ml apă
7g drojdie uscată	5g inulină
30ml ulei de măsline	

Mod de preparare:

Într-un castron mic se pun 50 ml de apă călduță în care se dizolvă drojdia cu inulina. Se lasă la activat pentru câteva minute, apoi se completează cu încă 200 ml apă călduță. Acest amestec se adaugă peste 150g de **Ketomix Pâine pufoasă** și se formează un aluat. Se adaugă și cei 30ml de ulei de măsline și se frământă pâinea se omogenizează.

Aluatul obținut se modelează în forma unei pâini și se așează într-o tavă învelită în pungă de cuptor. Se lasă la crescut aproximativ o oră, apoi se introduce în cuptor (cu pungă cu tot) la 160 de grade pentru o oră. În ultimele 5 minute se scoate punga și se lasă la rumenit.

Pâinea se poate servi ca atare sau se poate felia și prăji în toaster sau tigaie. Se păstrează în congelator timp îndelungat sau la frigider până la o săptămână.

Poftă bună!

SOFT BREAD RECIPE (FOR 1 LOAF):

Ingredients:

150g Ketomix Soft Bread

250ml lukewarm water

7g dry yeast

5g inulin

30ml olive oil

Method:

Pour 50ml of lukewarm water in a bowl to dissolve the yeast and the inulin. Let it activate for a couple of minutes, then add another 200ml of lukewarm water. Add this mixture to 150g of **Ketomix Soft Bread** and knead the dough. Also add the 30ml olive oil and knead until smooth and elastic.

Shape the dough into a bread loaf and place it on an oven tray, covered by an oven bag. Let it rise for about one hour, then put it into the oven (leave the oven bag on) at 160°C for one hour. When there are 5 minutes left, remove the bag and let it form a nice golden crust.

You can eat the bread as such or slice it and toast it in a toaster or on a pan. Put it in the freezer if you want to keep for a longer time or in the fridge for up to a week.

Enjoy!

Produs in Romania