

Barras de proteínas

com IREKS PROTEIN BREAD e MALTA BACKEXTRAKT

Receita para 1 tabuleiro de 60 x 20 cm

| | |
|----------------------|-----------------|
| IREKS PROTEIN BREAD | 0,500 kg |
| MALTA BACKEXTRAKT | 0,200 kg |
| Claras de ovo | 0,300 kg |
| Açúcar mascavado | 0,100 kg |
| Linhaça | 0,100 kg |
| Sementes de girassol | 0,100 kg |
| Sementes de abóbora | 0,100 kg |
| MELLA TRIEB | 0,015 kg |
| Sal | 0,010 kg |
| Água | 0,100 kg |
| Total | 1,525 kg |

Topping

| | |
|--------------|-----------------|
| Sésamo | 0,040 kg |
| Linhaça | 0,040 kg |
| Total | 0,080 kg |

Processo de elaboração

- Misturar os ingredientes na batedeira durante 2 – 3 minutos.
- Repartir uniformemente a massa num tabuleiro de 60 x 20 cm com papel de forno e espalhar o topping por cima.
- Cozer a 190 °C durante cerca de 20 minutos.



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

100 g de barras com topping contém em média:

| | |
|----------------------|--------------------|
| Energia: | 1406 kJ (335 kcal) |
| Lípidos: | 14,2 g |
| dos quais saturados: | 2,0 g |
| Hidratos de carbono: | 30,0 g |
| dos quais açúcares: | 14,4 g |
| Fibra: | 7,3 g |
| Proteínas: | 18,3 g |
| Sal: | 1,1 g |