

## Probody meel



### Beschrijving:

Is een koolhydraat arme bloem, maar rijk aan eiwitten.

### Werkwijze:

1kg probody  
30g verse gist  
860g water

Bloem en het water gedurende 2 min. mengen en dan gedurende 10min.laten rusten. Daarna de gist toevoegen. En verder kneden gedurende 7 à 15min. 20min laten rijzen. Vormen en nog 50min. Laten rijzen. Afbakken bij 200°C gedurende 50min.

### Ingrediënten:

Water, tarwe-eiwit, sojabloem, lijnzaad, sojakorrels, zonnebloempitten, lijnzaad (geel), speltvolkorenbloem, sesamzaad, appelvezels, tarwezemelen, gist, gedroogde speltvolkorenzuurdesem, zout, gerstmoutextract, specerijen.

### Allergenen:

Tarwe, spelt, Soja, Gerst, sesam.