

SYNERGIE CHIA



Beschrijving:

Sonja Kimpen komt in samenwerking met uw trouwe bakker Makarius op de proppen met een nieuw brood, de "Synergie Chia". Een produkt dat net als haar eerste brood "Synergie" (eveneens beschikbaar in ons gamma) barst van de gezonde ingrediënten, met deze keer als blikvanger het 'Chia'-zaad. Het 'Chia'-zaad - afkomstig uit Mexico, dat de Azteken kracht gaf en hun genas van allerlei kwaaltjes. Vandaag wordt het terug meer gebruikt als gezondheidsprodukt, aanvulling op de dagelijkse voeding.

Het is rijk aan vezels, vitaminen, antioxidanten, mineralen en omega 3 - vetzuren. Met andere woorden alles wat je nodig hebt voor een lekkere en gezonde maaltijd

Werkwijze:

1 kg Synergie Chia

42g verse gist

500 tot 600g water

Opgelet: de hoeveelheid water is sterk afhankelijk van het bloem vocht gehalte. Bij manuele bewerking voeg niet al het water tegelijk bij, houd een weinig achter om later toe te voegen.

Ingrediënten:

Speltbloem, bruin lijnzaad, gebroken spelt, geel lijnzaad, chiazaad (*Salvia hispanica*), gebroken rogge, gedroogd desem van volkorenspeelt (spelt volkorenmeel, startercultuur), tarwevezel, speltmoutmeel, haverzemelen, jodiumzout, dextrose, emulgator E472e, meelverbeteraar E300, enzymen.