

## ХЛЯБ ЧИА : ЗДРАВЕ И СИЛА С KOMPLET CHIA BREAD 50

	Вода	7000гр.
210337	ЧИА КОМПЛИТ	5000гр.
330101	Врашно СУПЕР СИЛНО	5000гр.
	Слънчогледово олио	250гр.
	Прясна мая	250гр.

### НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

- Измесваме всички продукти заедно (освен олиото) в тестомесачка на първа скорост за 8 минути, добавяме олиото и месим за още три минути на втора скорост. (тестото трябва да бъде меко).
- Температура на тестото :  $\pm 26^{\circ}\text{C}$
- Почивка на тестото около 25 минути
- Нарязваме тестото на парчета 650 за хляб и поставяме в форми за 1/2к. или размер 80гр. и оформяме схемата която желаем. поръсваме със слънчогледови ядки –или снежини- и поставяме в форми за хляб тостер 500гр.
- Щоф : Температура:  $33^{\circ}\text{C}$  Влага(r.h) : 70% Време: 45 минути
- Печене с пара: Температура в начало  $240^{\circ}\text{C}$  и после на  $210^{\circ}\text{C}$  време : около 50 минути за хляб, около 20мин. за малки хлябове.  
ЗАБЕЛЕЖКА : отваряме таперите след две минути и след пет минути затваряме.

За видео рецепта натиснете ТУК

<https://youtu.be/FxMnS9fehY>



---

## ТОСТЕРЕН ХЛЯБ ЧИА : ЗДРАВЕ И СИЛА

### С KOMPLET CHIA BREAD 50

---

210337	ЧИА КОМПЛИТ	4000гр.
330102	ФАРИНА ЗЕРО	6000гр.
180101	Супер рор - мек маргарин	600гр.
	Захар	200гр.
181809	Инверт захар ASR	150гр.
210102	Подобрител ОПТИМАКС	100гр.
	Прясна мая	320гр.
	Вода	5200гр.

#### НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

- Измесваме всички продукти заедно в тестомесачка на първа скорост за 4 минути и за още 6 минути на втора скорост.
- Температура на тестото :  $\pm 27^{\circ}\text{C}$
- Почивка на тестото около 10 минути
- За форма от 500гр. ни трябва 650гр. тесто.  
Оформяме и поставяме в форма.
- Втасване : Температура:  $33^{\circ}\text{C}$       Влага(r.h) : 70%  
Време: 35 – 45 минути
- Печене: 40мин.
- Температура в начало  $230-240^{\circ}\text{C}$  с малко пара и после на  $190^{\circ}\text{C}$

---

## БАГЕЛ ЧИА : ЗДРАВЕ И СИЛА

### С KOMPLET CHIA BREAD 50

---

210337	ЧИА КОМПЛИТ	880гр.
181809	Инверт захар ASR	60гр.
330101	СУПЕР СИЛНО БРАШНО	1320гр.
450101	ЕКСТРА ВЪРДЖИН ЗЕХТИН – сорт КАЛАМАТА/КОРОНИ	120гр.
	Прясна мая	50гр.
	Вода	1200гр.

#### НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Измесваме в тестомесачка за 8 минути на първа скорост и за 2 минути на втора скорост. докато се получи добре хомогенно меко тесто.

Температура на тестото :  $\pm 22-24^{\circ}\text{C}$ .

Междинна ферментация на тестото:  $\pm 10$  минути

Нарязваме по 100гр и оформяме багелс.

Поставяме в хладилника за 12-18 часа.

или във втесвател

Втасвател /: Температура:  $33^{\circ}\text{C}$  Влага(r.h) : 75 % Време: 60 минути

Печене с пара за 12-16мин. : в началото на предварително затоплена фурна на  $220^{\circ}\text{C}$  и после намалявате на  $170^{\circ}\text{C}$







# Chia

*Savia hispanica*

Семената ЧИА произхождат от Мексико и на езика на Маите ЧИА означава „СИЛА“. Култивирани са преди колумбийското управление в централна и южна Америка и в продължение на векове са една от важните съставки в храненето на Ацтеките и Маите.

**Семената ЧИА са растителен извор на ОМЕГА 3 мастни киселини, протеини и фибри. Сега много вкусен ХЛЯБ с 3,4% ЧИА със следните здравословни характеристики :**



### Поддържа холестерола в нормални нива:

Хлябът ЧИА е природен извор на ОМЕГА 3 мастни киселини с около 3,4% семена ЧИА, съдържащи 1,33гр. ALA (0,49гр./100kcal), (α-линоленова киселинност), което играе решаваща роля за поддържане на нормални нива на холестерола в кръвта. Благотворните резултати се осигуряват с дневен прием на 2гр. ALA, които съответстват на консумация на 150гр. ХЛЯБ ЧИА в рамките на един разнообразен и балансиран начин на хранене и са задължителна предпоставка за здравословно хранене.

### ИЗВОР НА ОМЕГА 3 МАСТНИ КИСЕЛИНИ



### Многозърнест много вкусен хляб:

Хлябът „ЗДРАВЕ и СИЛА“ с ЧИА съдържа обработени брашна от: царевича, ръж, пшеница, ленени и тиквени семки, картофи, ечемик и осигурява всичките благословни приоритети на многозърнест хляб. (извор на енергия, условие за диета, антиоксидант, пази от анемия, запазва костната и нервната система, съхранява зрението.)

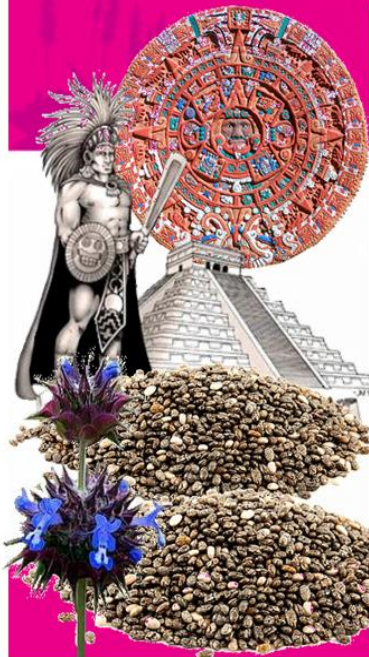
### Богат на разтворими фибри:

Многозърнестия хляб „ЗДРАВЕ и СИЛА“ с ЧИА съдържа два пъти повече фибри (около 6,8%) в сравнение с обикновения хляб, осигурявайки правилно действие и работа на храносмилателната система, предпазвайки от рак и други болести на стомаха и червата.

### МНОГО БОГАТ ИЗВОР НА ЕНЕРГИЯ

## ХЛЯБЪТ НА СИЛАТА С ЧИА : „ЗДРАВЕ И СИЛА“

### ЧИА : Енергийната хранителна тайна на Маите



Семената ЧИА-ЧИА, от семейството на ментата, в древността за племената на Маите и Ацтеките са били основен извор на енергия и сила.

Магически семена на бегачите. Ценните семена, бяха лекарство за много болести и ценна монета.

Семената ЧИА съдържат :

- 3 пъти повече желязо от спанака,
- 6 пъти повече калций от млякото,
- 2 пъти повече калий от бананите,
- 5 пъти повече магнезий от риба.

Извор на ОМЕГА 3 мастни киселини съдържащ 1,33гр.% α-линоленова киселинност, основен фактор за поддържане на нормалните нива на холестерола.

[www.almalibre-prof.com](http://www.almalibre-prof.com)

# Chia ХЛЯБ ЧИА

С БЛАГОТВОРНИ СЕМЕНА ЧИА



Извор на ОМЕГА 3 мастни киселини, протеини и фибри.

## Код: 210337 МНОГОЗЪРНЕСТ „ХЛЯБ ЧИА : ЗДРАВЕ И СИЛА”

### Спецификация

Състав: гранулирана царевича, ръж, снежинки от картофи, семена чиа (salvia hispanica) 10%, суха ръжена закваска, сол, пшеничен глютен, ленено семе, пшеничен зародиш, тиквени семки на прах, тиквени семки начупен, растителни фибри, пшенични трици, ечемичен малцов екстракт, пшенично брашно, подобрител: аскорбинова киселина, ензими (endo-1,4-β-xylanase)

Може да съдържа следи от: мляко, лупина, соя.

СРЕДНА ХРАНИТЕЛНА СТОЙНОСТ НА НЕПРИГОТВЕН ПРОДУКТ ЗА 100гр. :

ЕНЕРГИЙНОСТ	399KCAL (1671 KJ)
ПРОТЕИНИ	16,3G
ВЪГЛЕХИДРАТИ	42,6 G
ОТ КОИТО ЗАХАРИ	2,6G
МАЗНИНИ	15,1G
ОТ КОИТО НАСИТЕНИ	1,8 G
ФИБРИ	12,4 G
НАТРИЙ	4,31 G

### РЕЦЕПТА

210337	ЧИА КОМПЛИТ	5000гр.
	Силно брашно	5000гр.
	Слънчогледово олио	250гр.
	Прясна мая	250гр.
	Вода	7000гр.

#### НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

- Измесваме всички продукти заедно в тестомесачка на първа скорост за 8 минути и за още три минути на втора скорост. (тестото трябва да бъде меко).
- Температура на тестото : ± 26°C
- Почивка на тестото около 25 минути
- Нарязваме тестото на парчета 650 за хляб и поставяме в форми за 1/2к. или размер 80гр. и оформяме схемата която желаем.  
поръсват със слънчогледови ядки –или снежинки- и поставяте в форми за хляб тостер 500гр.
- Щоф : Температура: 33° С Влага(r.h) : 70% Време: 45 минути
- Печене с пара: Температура в начало 240° С и после на 210° С  
време : около 50 минути за хляб, около 20мин. за малки хлябове.  
ЗАБЕЛЕЖКА : отваряме таперите след две минути и след пет минути затваряме.

Опаковка : чувал 25кг.

Произведено във Германия. КОМПЛИТ - KOMPLET.

Вносител : АЛМА ЛИБРЕ ЕООД – 1346 София, кв. Волуяк Ул. Зорница 99 тел. 9379999

Срок на годност: виж опаковката

Съхранение – транспортиране : при стайна, температура на сухо.

Сертификати :



Продуктът не съдържа ГМО суровини или съставки, отговаря на всички европейски норми и наредби и е годно за човешка консумация.

София

АЛМА ЛИБРЕ ЕООД



За повече информация и рецепти:

„АЛМА ЛИБРЕ консултантски център” : 02 9379970 - 9379999





За повече информация и рецепти:  
„АЛМА ЛИБРЕ консултански център” : 02 9379970 - 9379999

