

Buon appetito!

Only 7% Carbs*
33% Protein
FITNESS
PROTEIN BREAD

Body Attack
SPORTS NUTRITION

Body Attack
SPORTS NUTRITION
FITNESS PROTEIN BREAD BAKING MIXTURE with LIN SEEDS and SUN FLOWER SEEDS

Backmischung zur Herstellung eines Brotes mit hohem Eiweiß- und geringem Zuckergehalt.

Zutaten: Weizengluten (54%), Mandelmehl, Leinsaat (9%), Sonnenblumenkerne (9%), Speisesalz, Trockenhefe, Gewürze, Trennmittel (Siliciumdioxid).
Ungeöffnet, kühl und trocken aufbewahrt, mindestens haltbar bis Ende/Los-Nr.: siehe Aufdruck.
Nach dem Öffnen schnell aufbrauchen. Vor direkter Wärme und Lichteinstrahlung schützen.

Baking mixture for the production of bread with a high protein content and low in sugar.
Ingredients: Wheat gluten (54%), Almond flour, Linseed (9%), Sunflower seeds (9%), Table salt, Dried yeast, Spices, Separating agent (Silicon dioxide).
If kept unopened in a cool, dry place, best before end of/lot no.: see print. Once opened, use up quickly.
Keep away from direct heat and light.

Mezcla de repostería para la preparación de un pan con un alto contenido de proteína y un bajo porcentaje de azúcar.
Ingredientes: Gluten de trigo (54%), harina de almendras, linaza (9%), pipas de girasol (9%), sal de mesa, levadura seca, especias, agente separador (dióxido de silicio).
Sin abrir y almacenado en un lugar fresco y seco, se conserva hasta final de/n.º de lote: ver impresión.
Una vez abierto, consumir lo antes posible. Proteger del calor directo y de la exposición a la luz.

	pro/per/por 100 g***	1 Stück/slice/rebanada**	30g
Brennwert/Energy/Valor calórica/	1277 kJ 305 kcal	383 kJ 92 kcal	
Fett/Fat/Grasas	15 g	4,5 g	
- davon gesättigte Fettsäuren/hereof fatty acids/ de ello ácidos grasos saturados/di cui acidi grassi saturi	1,5 g	0,5 g	
Kohlenhydrate/Carbohydrates/Carboidratos	7 g	2,1 g	
- davon Zucker/thereof sugar/de ello azúcar	1,5 g	0,5 g	
Ballaststoffe/Dietary fibre/Fibra dietética	3,7 g	1,1 g	
Eiweiß/Protein/Proteína	33,8 g	10,1 g	
Salz/Salt/Sal	1,9 g	0,6 g	

** 1 Scheibe entspricht dem Standardwert von 30 g/
1 slice corresponds to the default value of 30 g/
1 rebanada corresponde al valor estándar de 30 g.
*** bezogen auf 100 g Fertigerzeugnis/
based on 100 g of the finished product/
en referencia a 100 g de producto acabado.

VEGAN SOY FREE

Body Attack
SPORTS NUTRITION
Inhalt: 1 Brotlaib = ca. 19 Scheiben
Content: 1 loaf of bread= approx. 19 slices
Contenido: 1 barra de pan= aprox. 19 rebanadas

Herstellt für und Vertrieb durch
Body Attack Sports Nutrition GmbH & Co. KG
Schackenburgallee 217-223
22525 Hamburg
www.body-attack.com

e360 g



JUST ADD:
Water



Body Attack
SPORTS NUTRITION

PREPARATION:

JUST ADD WATER

Mix with 330 ml warm water.
Allow the dough to rise 45 min.
Bake 45-50 min. at 220°C. 330 ml 45 min. 45-50 min.



Zubereitung: Die Backmischung mit 330 ml lauwarmem Wasser ca. 2 Minuten per Hand zu einem glatten Teig verarbeiten. Aus diesem Teig einen Brotlaib oder Brötchen formen, in eine gefettete Kastenform geben oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit einem Tuch abdecken. Für ca. 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen und in der Zwischenzeit den Ofen vorheizen. Danach bei 220°C (Umluft) für ca. 45-50 Minuten backen.

Preparation: Mix the baking mixture with 330 ml warm water by hand for about 2 min. Form the dough either into a bread loaf or small rolls, place into a greased loaf pan or onto a baking tray lined with baking paper and cover it with a kitchen towel. Allow the dough to rise in a warm place for about 45 min. and preheat oven. Then bake for about 45-50 minutes at 220°C (circulating air).

Preparación: Amasar la mezcla con 330 ml de agua tibia unos 2 minutos hasta obtener una masa homogénea. Moldear la masa en un pan o varios panecillos, introducirla en un molde engrasado o ponerla sobre una bandeja de horno con papel vegetal y cubrir con un paño. Dejar reposar la masa aprox. 45 minutos en un lugar caliente para que crezca, precalentando mientras el horno. Después hornear a 220°C (aire circulante) durante aprox. 45-50 minutos.

TIPP: Tomaten-Basilikum-Aufstrich

Zutaten:

4 Scheiben Fitness Bread
100 g fettarmen Frischkäse
1 EL Tomatenmark
1-2 EL Mineralwasser



Zubereitung:

- 1 Frischkäse und Tomatenmark in einer Schüssel glattrühren.
- 2 Tomaten waschen und Stielansatz entfernen. Danach die Tomaten halbieren, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Das Tomatenfleisch in sehr feine Würfel schneiden.
- 3 Basilikumblätter vom Stängel abpflücken, waschen und klein schneiden.
- 4 Die Tomatenwürfel und die Basilikumblätter zum Frischkäse hinzugeben. Alles miteinander glattrühren.
- 5 Frischkäse mit Salz, schwarzen Pfeffer und Paprikapulver würzen.
- 6 Den Aufstrich auf die fertiggebackene Fitness Brotscheiben streichen und servieren.

Body Attack
SPORTS NUTRITION

FITNESS
PROTEIN
BREAD

33% Protein

Only 7% Carbs*



JUST ADD:
Water



e360 g

Body Attack
SPORTS NUTRITION

FITNESS
PROTEIN
BREAD

33% Protein

Only 7% Carbs*



JUST ADD:
Water



e360 g