



**backaldrin**  
SUISSE AG



MIT JEDEM SCHRITT NÄHER AM ZIEL  
**MIT DER KRAFT**  
AUS DEM VOLLEN KORN!

# ACTIPAN

- ✓ Vollwertbrot für aktive Menschen
- ✓ Kohlenhydratquelle und Energieträger
- ✓ Höher Ballaststoffgehalt und hoher Proteingehalt
- ✓ Natürliche Quelle von Vitaminen und Mineralstoffen

Actipan unterstützt einen aktiven Lebensstil und eine ausgewogene Ernährung.



# ACTIPAN



## Rezept

### Teig:

0,400 kg	Sonnenblumenkerne
0,600 kg	Leinsamen
5,000 kg	<b>Actipan Plus</b>
4,800 kg	Wasser
0,130 kg	Hefe
0,150 kg	Salz
<u>11,400 kg</u>	Teig

### Aufarbeitung:

Knetzeit:	6 - 8 Minuten langsam 4 - 6 Minuten schnell
Teigtemperatur:	26 - 28 °C
Teigruhe:	15 - 20 Minuten
Teigehlage:	0,550 kg (Backform 1,4 L)
Bestreuung:	ca. 0,050 kg Sonnenblumenkerne/Brot
Backtemp.:	250 °C fallend auf 200 °C
Backzeit:	45 - 50 Minuten

### Herstellung:

Zutaten zu mittelfestem Teig kneten. Nach der Teigruhe, Teigstücke abwägen, länglich formen, befeuchten und in Sonnenblumenkerne rollen. In Backkästen setzen und auf Gare stellen. Bei 3/4 Gare mit Dampf schieben. Zug nach 2 Minuten öffnen und bei fallender Temperatur gut backen.

### Tipp:

Brote können auch direkt auf Backblech oder Abzieher gesetzt werden und frei geschoben werden.

### Zusatzinfo:

Für eine noch bessere Frischhaltung - angegebene Menge an Sonnenblumenkerne und Leinsamen mit einem Teil (ca. 2,000 kg) des Wassers zu Quellstück mischen und ca. 1 Stunde quellen lassen.

# Dein Brot. Deine Energie.

Das ist das Motto des Vollwertbrot, das voll und ganz auf die Ernährungsbedürfnisse von aktiven Menschen abzielt.

- ✔ Actipan ist Kohlenhydratquelle und Energieträger – mit einem hohen Ballaststoff- und Proteingehalt.
- ✔ Erfolgversprechend ist die feine Auswahl an erlesenen Zutaten:
  - **Weizenkeime** – verleihen einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.
  - hochwertige **Sprossen** von Getreide und Hülsenfrüchten, wie beispielsweise Mais, Hirse, Rotklee, Luzerne und Linse - dienen als natürliche Quelle von Vitaminen und Mineralstoffen
  - **Amaranth** - liefert hochwertiges Protein, das essentielle **Aminosäuren** enthält.
  - ausgewählte **Saaten** - enthalten hochwertige Öle und verfeinern den Geschmack
- ✔ Das Brot lässt sich sowohl mit Deftigem als auch Süßem kombinieren. Für alle Mahlzeiten – auch den Snack zwischendurch – ist es ideal geeignet.
- ✔ Der vollmundige, ausgewogene runde Geschmack überzeugt ebenso wie die besonders lang anhaltende Verzehrfresche und gute Schnittfähigkeit.

## Information zu Actipan

Verkehrsbezeichnung: Vollwertbrot

Brenn- und Nährwertangaben:

Angaben gemäß LMIV EU Nr. 1163/2011

	Durchschnittlicher Wert bzw. Gehalt (ca.) / 100 g	
Energie	1198 kJ	284,8 kcal
Fett	10,2 g	
- davon gesättigte Fettsäuren	1,2 g	
- davon einfach ungesättigte Fettsäuren	2,5 g	
- davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	6,1 g	
Kohlenhydrate	24,9 g	
- davon Zucker und Zuckerarten	3,4 g	
Ballaststoffe	9,3 g	
Eiweiß <sup>1</sup>	13,4 g	
Salz (berechnet aus Natrium)	1,4 g	

	Bedarf*	in 100 g enthalten	NRV (%)
Thiamin (mg)	1,1	0,52	46,5
Vitamin B6 (mg)	1,4	0,35	24,6
Folsäure (µg)	200	70,22	34,4
Phosphor (mg)	700	271,75	38,1
Magnesium (mg)	375	118,21	31,0
Eisen (mg)	14	2,99	21,0

\*Referenzmengen für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400kJ/2000 kcal)

### Zutaten:

Wasser, Weizenvollkornmehl, Roggenvollkornmehl, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sojaschrot, Weizengluten, Sojaseismischung (Dinkel, Mais, Weizen, Hirse, Rotklee, Luzerne, Lein, Linse, Erbse), Roggensauerteig getrocknet (Roggennmehl, Wasser), Salz, Hefe, Zucker, Weizenkeime, Amaranthmehl, Fibersamenschalen, Kartoffelfasern.

### Allergene Stoffe:

Gutenhaltiges Getreide und Getreideerzeugnisse, Soja und Sojaerzeugnisse.

### Mögliche nährwertbezogene Angaben nach Health Claims Verordnung (EG) 1924/2006:

<sup>1</sup> Hoher Ballaststoffgehalt

<sup>2</sup> Hoher Proteingehalt

Diese Daten wurden berechnet nach den Rezeptangaben und den Daten aus Food-Fachmarkt-Kraut! Wie bei allen Lebensmitteluntersuchen die angegebenen Rohstoffe den natürlichen Schwankungen in der Zusammensetzung! Die Angaben stützen sich auf eigene Erkenntnisse sowie Erfahrungen. Sie dienen als unverbindliche Information. Bitte beachten Sie die jeweilige nationale Lebensmittelgesetzgebung. Änderungen sind vorbehalten und unterliegen keinen Änderungsdiensten.