

[DE] **Vollkornbrotmischung** Zutaten: **Weizenvollkornmehl** (80%), **Hafergrütze** (7%), **Roggenvollkornmehl** (4%), getrockneter Sauerteig [**Roggemehl**], natürlich fermentiert), jodiertes Speisesalz, Trockenhefe, **Gerstenmalzextrakt**, Malzextrakt [**Gerste**, **Roggen**], Säureregulator: Natriumacetat, Säuerungsmittel: Apfelsäure, Traubenzucker, Mehlbehandlungsmittel: Calciumphosphate und Ascorbinsäure. **Zubereitung:** Inhalt in einem entsprechenden Gefäß mit 330 ml lauwarmen Wasser aufgießen, die Masse sorgfältig durchkneten bis ein Teig entsteht. Den Teig mindestens 20 Min. ruhen lassen und anschließend zu einem laib Brot oder Brötchen formen. Backtemperatur ca. 220°C. Backzeit: Brot 40-50 Min., Brötchen 15-25 Min. Der Teig kann in einer feuerfesten Schale im entsprechenden Abstand zu einer Feuerstelle gebacken werden. Die feuerfeste Schale sollte leicht gefettet sein. **Allergene: Glutenhaltig**

[FR] **Préparation pour pain complet** Ingrédients: farine de blé complète 80%, gruau d'avoine 7%, farine de seigle complète 4%, levain sec (farine de seigle fermentée naturellement), sel de table, levure sèche, **extrait de malt d'orge**, extrait de malt (**orge**, **seigle**), correcteur d'acidité : acétate de sodium ; acidifiant : acide malique ; glucose, agents de traitement de la farine : phosphate de calcium et acide ascorbique. **Préparation:** Verser le contenu dans un récipient approprié et ajouter 330 ml d'eau tiède, puis travailler jusqu'à l'obtention d'une pâte. Laisser reposer la pâte pendant au moins 20 minutes, puis lui donner la forme d'une ou plusieurs petites boules de pain. Température de cuisson : env. 220°C. Durée de cuisson : Pain entier 40-50 min., petit pain 15-25 min. Il est possible de cuire la pâte sur le feu dans un plat approprié (ex : fonte). Beurrer légèrement le plat avant cuisson. **Allergènes: gluten**

[EN] **Whole Grain Bread Mix** Ingredients: **whole wheat flour** (80%), **oat groats** (7%), **wholegrain rye flour** (4%), dried sourdough (naturally fermented rye flour), iodised table salt, dry yeast, **barley malt extract**, malt extract (**barley**, **rye**), acidity regulator: sodium acetate, acidifier: malic acid, glucose, flour treatment agents: calcium phosphates and ascorbic acid. **Directions:** Pour the contents into a suitable container with 330 ml of lukewarm water, knead the mixture carefully until a dough is formed. Let the dough rest for at least 20 minutes and then shape it into a loaf of bread or buns. Baking temperature approx. 220°C. Baking time: bread 40-50 min., buns 15-25 min. The dough can be baked in a fireproof bowl at an appropriate distance from a fire pit. The fireproof bowl should be lightly greased. **Allergens: contains gluten**

[IT] **Preparato per pane integrale** Ingredienti: farina di frumento integrale 80%, farina d'avena 7%, farina di segale integrale 4%, pasta madre essiccata (farina di segale, fermentazione naturale), sale da cucina iodato, lievito secco, estratto di malto d'orzo, estratto di malto (**orzo**, **segale**), correttore di acidità: acetato di sodio; acidificante: acido malico; destrósio, agenti di trattamento delle farine: fosfati di calcio e acido ascorbico. **Preparazione:** Versare 330 ml di acqua tiepida in un recipiente idoneo, impastare con cura il preparato fino ad ottenere un impasto liscio. Lasciare riposare l'impasto per almeno 20 minuti e poi formare una pagnotta o dei panini. Temperatura di cottura: ca. 220°C. Tempo di cottura: pane 40-50 min., panini 15-25 min. L'impasto può essere cotto anche in una ciotola resistente al fuoco ad una distanza adeguata dal fuoco. La ciotola resistente al fuoco deve essere leggermente ingrassata. **Allergeni: contiene glutine**

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g Trockenprodukt/Average nutritional values per 100 g dried product/Valeur nutritive moyenne pour 100 g de produit sec/Potere nutritivo medio per 100 g prodotto a secco:

|   |            |   |        |
|---|------------|---|--------|
| Brennwert/kJ/kcal   | 1433 / 342 | Nettofüllgewicht/net filling weight/Poids net/peso netto del ripieno  | 500 g  |
| Fett/Fat/Lipides/Grasso   | 1,9 g      | Wasserzugabe/Added water/Eau ajoutée/Aggiunta d'acqua   | 330 ml |
| - davon gesättigte Fettsäuren/of which saturated fatty acids/<br>dont acides gras /di cui acidi grassi saturi | 0,3 g      | Fertige Menge/Ready quantity/Poids total/Quantità preparata   | 500 g  |
| Kohlenhydrate/Carbohydrates/Glucides/Carboidrati  | 64,0 g     | Zur Expeditionssicherheit unter Schutzatmosphäre abgepackt/Packaged in a protective atmosphere/Conditionné sous atmosphère protectrice/Condizionato in atmosfera protettiva   |        |
| - davon Zucker/of which sugar/dont sucres/di cui: zuckeri   | 2,1 g      | Mindestens haltbar bis Ende/Best before end/A consommer de préférence avant le/<br>Da consumare preferibilmente entro fine/ Mindest haltbar til/Vähimmäissäilytysaika/<br>Best før/Minsta hållbarhetid/ Ten minste holdbaar tid/A consumir de preferencia antes de/ANależy spożyć przed upływem/Minimální trvanlivost/Minőségét megőrzi<br>/Минимальный срок годности |        |
| Ballaststoffe/Fibre/Fibres alimentaires   | 0,0 g      |   |        |
| Eiweiss/Protein/Protéines/Proteina  | 13,0 g     |   |        |
| Salz/Salt/Sel/Sale  | 1,9 g      |   |        |

(NL) **Proteïnpap** Ingrediënten: Volkoren arvemel 80%, havergruten 7%, volkoren roggemel 4%, gedroogd zuurdesem (roggemel, natuurlijk gefermenteerd), geodeerd zout, droge gist, **gerstextract**, moulextract (**gerst, rogge**), zuuregelaar: natriumdicaat; voedingszuur: appelzuur; druivensuiker, meelbehandelingsmiddel: calciumstafaat en ascorbinezuur. **Bereiding:** Doe de inhoud in een kom en schenk er 330 ml lauwwarm water bij. Kneed alles zorgvuldig door elkaar tot een deeg. Laet het deeg minstens 20 min. rusten. Vorm een brood of broodjes van het deeg. Baktemperatuur oven ca. 220 °C. Baktijd: brood 40-50 min., broodjes 15-25 min. Het brood kan ook boven open vuur gebakken worden. Doe het dan in een licht ingevette, vuurvaste schaal en plaats deze op de juiste afstand van het vuur. **Allergenen: glutenhoudend (PL) Proteïnowy porridge** Składniki: Mąka pszenna razowa (80%), kasza owsiana (7%), mąka żytnia razowa (4%), zakwas suszony (mąka żytnia, naturalnie fermentowana), sól kuchenna jodowana, drożdże suszone, **jęczmienny** ekstrakt słodowy, ekstrakt słodowy **[jęczmień, żyto]**, regulator kwasowości: octan sodu; substancja kwasotwórcza: kwas jabłkowy; dekstroza, śródki do przetworzania mąki: tiosiaryn wapnia i kwas askorbinowy. **Przyrządzenie:** Do odpowiedniego naczynia wlać 330 ml letniej wody, ostrożnie zagnieść masę, aż stanie się ciastem. Pozostawić ciasto na co najmniej 20 minut, a następnie uformować bochenek chleba lub bułki. Temperatura pieczenia ok. 220°C. Czas pieczenia: chleb 40-50 min., bułki 15-25 min. Ciasto można wypiekać w ognioodpornej misce w odpowiedniej odległości od paleniska. Miska ognioodporna powinna być lekko natłuszczona. **Allergeny: zawiera gluten (HU) Fehérjéka** Összetevők: teljes kiőrlésű búzaliszt 80%, zabpép 7%, teljes kiőrlésű rozslisz 4%, száritott kovász **[rozslisz, természetes módon fermentált]**, jódzott étkezési só, száritott élesztő, **árpamaláta kivonat**, maláta kivonat **[árpa, rozs]**, savasságot szabályozó anyagok: nátriumacetát; savtartalom növelő anyagok: almasav; szőlőcukor, lisztkezelő szerek: kalciumfoszfát és askorbinsav. **Utmutatások:** A tartalomra megfelelő edényben 330 ml langyos vizet öntünk, gondosan összegyúrdjuk, amíg tésztá kępződik. A tésztát legalább 20 percig pihentetjük majd kenyércépipt vagy zsemlyéképipt formálunk belőle. Sütés hőmérséklet kb. 220°C. Sütés ideje: kenyér esetében 40-50 perc, zsemlyék esetében 15-25 perc. A tésztát túzáll edényben a tűztől kb. fél méter távolságon is ki lehet sütni. A tűzálló edényt enyhén zsírozzuk be. **Allergének: tartalmaz glutént**

(ES) **Preparado para pan integral** Ingredientes: Harina de trigo integral 80%, gachas de avena 7%, harina integral de centeno 4%, masa madre deshidratada (harina de centeno naturalmente fermentada), sal de mesa yodada, levadura seca, extracto de malta de cebada, extracto de malta **(cebada, centeno)**, regulador de la acidez: acetato de sodio; acidulante: ácido málico; glucosa, mejoradores de la harina: fosfatos de calcio y ácido ascórbico. **Instrucciones:** Verter en un recipiente adecuado con 330 ml de agua tibia y mezclar cuidadosamente la masa hasta obtener una pasta. Dejar reposar la masa 20 min. por lo menos y luego moldearla en forma de barra o panecillos. Temperatura de cocción aprox. 220°C. Tiempo de horneado: para un pan 40-50 min, para los panecillos 15-25 min. La masa puede cocerse en una bandeja a prueba de fuego al calor de la lumbre. La bandeja resistente al fuego deberá engrasarse ligeramente. **Allergénes: con gluten (CZ) Směs na celozrnný chléb** Složení: **pšeničná** mouka celozrnná 80%, **ovesné** kroupy 7%, **žitná** mouka celozrnná 4%, sušený kvas **(žitná** mouka, přirozeně fermentovaná), jedlá sůl s jódem, sušené kvasnice, výtažek **ječného** sladu, ječný slad **[ječmen, žito]**, regulátor kyseliny: octan sodný; okyselovač: kyselina jablečná; hroznový cukr, přípravy na zlepšení mouky: fosforečnaný vápenatý a kyselina askorbová. **Připrava:** Naplňte směs do odpovídající nádoby a přilijte 330 ml vlažné vody. Dobře promějte, až vznikne těsto. Těsto nechte stát alespoň 20 minut a poté ho vartejte do bochenku či do housek. Pečící teplota ca. 220°C. Pečící doba: chléb 40-50 min., housky 15-25 min. Těsto můžete péct v ohnivzdorné misce v příslušné vzdálenosti od ohniště. Ohnivzdornou misu lehce namažte. **Allergeny: lepek (RU) Цельнозерновая смесь для хлеба** Состав: цельнозерновая пшеничная мука 80%, овсяная крупа 7%, цельнозерновая ржаная мука 4%, сухая закваска (ржаная мука, естественно ферментированная), йодированная поваренная соль, сухие дрожжи, **ячменный** солод, экстракт солода (ячмень, рожь), регулятор кислотности: натрия ацетат; подкислитель: яблочная кислота; виноградный сахар, средства для обработки муки: фосфаты кальция и аскорбиновая кислота. **применения:** Содержимое высыпать в подходящую посуду и влить 330 мл теплой воды, аккуратно замесить до получения теста. Тесту дать отдохнуть минимум 20 мин и сделать буханку хлеба или булочки. Температура для выпекания примерно 220°C. Время выпекания: хлеб 40-50 мин, булочки 15-25 мин. Тесто можно выпекать в огнестойкой посуде, соблюдая расстояние к открытому огню. Огнестойкая посуда должна быть слегка обработана жиром. **Аллергены: глютен**

Gemiddelde voedingswaarde per 100 g droog product/Valor nutritivo medio por cada 100 g producto en polvo/Srednia wartosc odzywczca na 100 g suchego produktu/Průměrné nutriční hodnoty ve 100 g suché směsi/ átlagos tápérték 100 g száraz termékre vonatkoztatva/Srednia piwczewa cęnnosc na 100 g. suchogo produktu:

|  |        |       |  |
|--|--------|-------|--|
|  | 1433   | / 342 |  |
| <b>Veiten/Grasa/Pluszcz/Tuky/Zsír / Жиры g</b>   |        | 1,9 g | Nettowulgewicht/Peso neto de llenado/waga netto w opakowa- 500 g   |
| - waarvan verzadigde vetzuren/de los cuales ácidos grasos saturados/z tego nasycone kwasy tłuszczowe /z toho nasycené mastné kyseliny/ebbsól telített zsírsavak / из них насыщенные жирные кислоты |        | 0,3 g | niu/cistá váha/ töltésüly nettó/ чистый вес нетто  |
| <b>Koolhydraten/Hidrato de carbono/Weglowodany/Sacharidy/ Szénhidrátok / Углеводы g</b>  | 64,0 g |       | Toevoeged water/Agua a agregar/Ilosc wody/Mnozství přidané vody/Viz hozzáadás / Объем добавляемой воды в мл 330 ml   |
| - waarvan suikers/de los cuales azúcares/w tym cukry/z toho cukry/ebbsól cukor / в т.ч. Сахара   | 2,1 g  |       | Total gewicht/Cantidad cocinada/Golowa potrawa/Hmotnost hotového pokrmu/ Kész mennyiség / Масса готового продукта в г 500 g  |
| <b>Vezels/Fibra/Bionnik pokarmowy/Vlákniina/Ballasztanyagok/ Пищевые волокна</b>   | 0,0 g  |       | Verpakt onder beschermde atmosfeer/Preparado en atmosfera protectora/W celu zapewnienia trwałości produkt zapakowany próżniowo/Baleno pod ochrannou atmosférou/A szállítás biztonságos érdekében védőgázas csomagolásban / Упакован в специальных условиях |
| <b>Eiwitten/Proteina/Bialko/Bilkoviny/Fehérje/ Белки g</b>   | 13,0 g |       |  |
| <b>Zout/Sal/Sól/Sül/Só/Соль</b>  | 1,9 g  |       |  |

(DK) **Fuldkornsbrødblanding** Ingredienser: Hvedefuldkornsmel (80%), havregryn (7%), rugfuldkornsmel (4%), tøst surdej (rugmel, naturligt fermenteret), jodsalt, tørgær, bygmalteekstrakt, malteekstrakt (byg, rug), syrerregulator: natriumacetat; syrningsmiddel: æblesyre; druesukker, melbehandlingsmiddel: calcium-fosfat og askorbinsyre. **Tilberedelse:** Hæld i en egnet skål 330 ml lunken vand over indholdet, ælt massen omhyggeligt, til der opstår en dej. Lad dejen hvile i mindst 20 min. Og form derefter dejen til et brød eller til rundstykker. Ovntemperatur ca. 220° C. bageid: brød 40-50 min. rundstykker 15-25 min. Dejen kan bages i en ildfast skål i passende afstand fra et ildsted. Den ildfaste skål skal smøres lidt. **Allergener: gluten**

(NO) **Fullkornsbrødblanding** Ingredienser: fullkornsmel av hvide 80%, sammalt havre 7%, fullkornsmel av rug 4%, tørket surdeig (rugmel, naturligt fermentert), jodert salt, tørrgjær, byggmalteekstrakt, malteekstrakt (bygg, rug), syrerregulator: natriumacetater; surhetsregulerende middel: epleysyre; druesukker, melbehandlingsmiddel: kalsiumfosfater og askorbinsyre. **Tilberedning:** Ha innholdet i en passende bolle og hell i 330 ml lunken vann, ælt massen godt inntil du har en deig. La deigen hvile i minst 20 minutter og form så en brødleiv eller rundstykker. Steketemperatur ca. 220 °C. Steketid: brød 40–50 minutter, rundstykker 15–25 minutter. Deigen kan stekes i en ildfast form i passende avstand til ildstedet. Den ildfaste formen bør smøres litt med smør. **Allergener: inneholder gluten**

(FI) **Täysjyväliepääkoitus** Ainekset: Täysjyvävehnä jauhoa 80%, jauhetta kauraa 7%, täysjyväruisjauhoa 4%, kuivattua hapantaikinaa [ruisjauhoa, luonnollisesti fermentoitua], jodipitoinen ruokasuola, kuivaahiiva, **ohramallasuute**, mallasuute (ohra, ruis), happamuuden säätöaine: natriumasetaatit; hapotusaine: omenahappo; rypälesokeri, jauhojenkäsitteilyaineet: kalsiumfosfaattit ja askorbiinihappo. **Valmistus:** Kaada sisältö sopivaan astiaan, lisää 330 ml lämpimääkkoa vettä, vaivaa seosta kunnollisesti, kunnes siitä muodostuu taikina. Anna taikinan levätä vähintään 20 minuuttia ja muotoile siitä sitten suurempi leipä tai pienempiä leipiä. Paistolämpötilä noin 220 °C. Paistoaika: suurempi leipä 40-50 minuuttia, pienemmät leivät 15-25 minuuttia. Taikina voidaan paistaa tulenkästävässä astiassa sen ollessa sopivalla etäisyydellä avonaisesta tulesta. Tulenkästävä astia on silloin rasvattava kevyesti. **Allergienit: gluteenipitoinen**

(SE) **Fullkornsbrödblandning** Ingredienser: Fullkornsvetemjöl 80%, mald havre 7%, fullkornstågmjöl 4%, torkad surdeg (rågmjöl, naturligt fermenterat), jodiserat matsalt, torr jäst, kornmalteekstrakt, malteekstrakt (korn, råg), surhetsreglerare: natriumacetat; syrningsmedel: äppelsyra; druosocker, mjölbehandlingsmedel: kalciumfosfater och askorbinsyra. **Tillagning:** Töm innehållet i en lämplig bunk, häll på 330 ml ljummet vatten, knåda blandningen väl tills en deg bildas. Låt degen vila i minst 20 minuter och forma den sedan till ett större eller flera mindre bröd. Gräddningstemperatur ca. 220 °C. Gräddningstid: för ett större bröd 40-50 minuter, för mindre bröd 15-25 minuter. Degen kan gräddas i ett elfast kärl på lämpligt avstånd från öppen eld. I detta fall måste det elfasta kärlet smörjas lätt. **Allergener: innehåller gluten**

Gennemsnitlig næringsværdi pr. 100 g Tørprodukt/Annoksen keskimääräinen ravintosisältö per 100 g kuivatote/Gjennomsnittlig næringsverdi pro 100 g tørrprodukt/Genomsnittlig näringsvärde per 100 g Torrprodukt:

|   |            |  |        |
|---|------------|--|--------|
| kJ/kcal   | 1433 / 342 | Nettovægt/Nettoäytytpaino/netto fyllvikt/fyllnadsvikt netto  | 500 g  |
| <b>Fedstof/Rasva/Fett</b>   | 1,9 g      | Vandtilsætning/Lisättävä vesimäärä/vanntillegg/Vatentillsats   | 330 ml |
| - deraf mættede fedtsyrer/tästä tydyttyneitä rasvahappoja/<br>derav mættede fedtsyrer/därav mättade fettsyror | 0,3 g      | Færdig mængde/Valmis annos/ferdig mengde/Färdiga kvantitet   | 500 g  |
| <b>Kulhydrat/Hiilihydraatteja/karbohydrater/Kolhydrat</b>   | 64,0 g     | Pakket i beskyttende atmosfære/Pakattu suojailemapiirissa/Pakket under skyttsatmosphäre, Förpackat i en skyddande atmosfär |        |
| - heraf sukkerarter/josta sokereita/hvorav sukkerarter/varav sockerarter                                      | 2,1 g      |  |        |
| <b>Kostfibre/Ravintokuitu/Kostfiber/ Fiber</b>  | 0,0 g      |  |        |
| <b>Protein/Valkuaista/protein/Äggvita</b>   | 13,0 g     |  |        |
| <b>Salt/Suola</b>   | 1,9 g      |  |        |