

# Recept měsíce

*Pečivo pro všechny smysly!*

Duben 2012

## Chia – Chia pečivo

Pečivo ze směsi **Chia – Chia** odpovídá současným trendům v pekařském oboru!

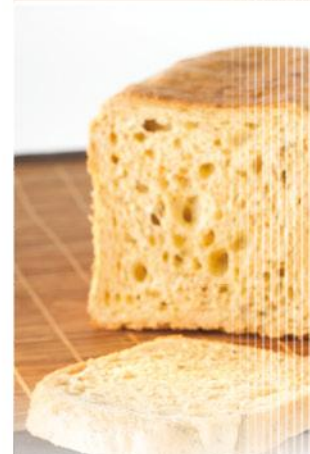
Tyto nadýchané, kypřené a křehké výrobky nejen výborně chutnají, ale představují také bohatý zdroj kvalitních nutričních látek, řady antioxidantů, vitaminů (především E a D) a jsou také zdrojem přirozené vlákniny.

To vše především díky obsaženým **chia semínkům** patřícím k tradičním potravinám konzumovaným v některých zemích již více než 4 tisíce let.



Vlastnosti a schopnosti nenápadných **chia semínek** dokazují, že pečivo s nimi je vhodné nejen pro sportovce, diabetiky a vegetariány, ale také pro všechny, kdo vyznávají zdravý životní styl. **Chia semínka** navíc nejsou tvrdá a zásadně neovlivňují chuť pokrmů, proto je jejich použití v pekařství ideální volbou.

**Vychutnejte si skvělé pečivo a současně podpořte zdraví svého organismu!**



**IREKS**

# Recept měsíce

*Pečivo pro všechny smysly!*

Duben 2012

## Doporučená receptura:

Suroviny	Množství (%)
Pšeničná mouka hladká světlá	100,0
<b>Chia - Chia</b>	<b>25,0</b>
Olej jedlý	5,0
Droždí pekařské	4,0
Cukr krupice	3,0
Sůl jedlá	2,5
Voda pitná	60,0

Doba mísení:	4 + 5 min.
Teplota těsta:	26 °C
Zrání těsta:	15 min.
Kynutí:	40 min.
Teplota pečení:	240 °C
Doba pečení:	13 min.

## Doporučený technologický postup:

Zpracováváme přes rohlíkovací stroj, před pečením posypeme mákem a 2 x nařizneme.

## Nutriční hodnoty 100 g hotového pečiva Chia-Chia:

Energetická hodnota:	1042 kJ / 247 kcal
Bílkoviny:	8,0 g
Sacharidy:	40,1 g
z toho cukry:	4,2 g
Tuky:	4,8 g
z toho nasycené mastné kys.:	0,8 g
z toho nenasycené mastné kys.:	4,0 g
z toho polynenasycené mast. kys.:	2,7 g
Celková vláknina:	5,8 g
Sodík:	0,5 g
Vitamin D3	1,0 µg
Vitamin E	2,6 mg

**Chléb Chia - Chia je zdrojem přirozené vlákniny.**

**Chléb Chia - Chia obsahuje ve 100 g výrobku 20 % DDD vitamínu D3 a 21 % DDD vitamínu E.**



IREKS ENZYMA s.r.o.  
Kširova 257  
619 00 Brno  
ČESKÁ REPUBLIKA  
Tel.: +420 543 250 155  
Fax: +420 543 250 159  
info@ireks-enzyma.cz  
www.ireks-enzyma.cz

  
**IREKS**