

Számít, hogy milyen  
kenyeret eszel?  
Pár percre vagy a titoktól!

## ÚJRAÉRTELMEZETT EGÉSZSÉG A KONYHÁDBAN - avagy gondolj másképp a kenyérré!

Ha eddig azt gondoltad, hogy a kenyér nem illeszthető be a diétába, vagy az egészséges étrendbe, tévedsz! A frissen őrölt teljes kiőrlésű lisztből készült házi kenyér lassan felszívódó szénhidrátokat, rostokat és vitaminokat, valamint esszenciális zsírsavakat tartalmaznak!

### HÁZI GABONAMALOM: A TE SAJÁT MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI RENDSZERED

A Salzburgi Gabonamalmokkal frissen készített teljes kiőrlésű liszt, és a vele sült kenyerek a mag élő csíráját, a fehérjét és az értékes korpát is tartalmazzák – így szerkezeted több tápanyaghoz és rosthoz jut, mintha sima fehér kenyeret ennél. Ráadásul, ha a lisztet magad őrölsz bio gabonából, biztos lehetsz abban, hogy a kenyered nem tartalmaz mesterséges adalékanyagokat.

### DIZÁJN ÉS KÉNYELEM A KONYHÁDBAN

A Salzburgi Gabonamalom segítségével percek alatt megőrölheted kedvenc hagyományos (búza, tönköly, rozs), vagy gluténmentes (rizs, kukorica, hajdina, köles) gabonáidat! A kizárólag természetes anyagok felhasználásával készült malmok nemcsak jól mutatnak majd konyhád pultján, de minőségükről sokat elárul a 24 év garancia is.



### Aszalt paradicsomos tönköly kenyér recept

- ✓ 350 g frissen őrölt bio tönkölybúza
- ✓ 150 g frissen őrölt bio rozs
- ✓ 375 ml langyos víz
- ✓ fél evőkanál olíva olaj
- ✓ 2,5 dkg friss élesztő
- ✓ 2 TK só ✓ 2 TK méz
- ✓ 4-5 db szárított paradicsom

Langyos vízben feloldjuk az élesztőt. Közben a gabonamalomban megőröljük a gabonákat. Az összes összetevőt egy nagy tálban összekeverjük, majd 10 percig állni hagyjuk. Ezután összegyúrjuk kézzel a tésztát, először a tálban, majd a lisztezett munkapulton. Ezt követően meleg helyen, kelesztő tálban 45 perc alatt duplájára kelesztjük. A megkelt tésztát gyors mozdulatokkal átggyúrjuk, formázuk és ismét a duplájára kelesztjük kb. 20 perc alatt. A sütőt előmelegítjük 250 fokra, és így sütjük 10 percig, majd további 25 percig 200 fokon. Ha elkészült, rácson hagyjuk kihűlni.



- A sütés folyamata, a tiszta alapanyagok, az otthoni illatok egyszerre táplálják a testet és a lelket.
- A Natur Projekt által forgalmazott készülékek egyszerre ötvözik a tradíciót és a modernitást.
- A [www.naturprojekt.hu](http://www.naturprojekt.hu) oldalon keresztül kényelmesen megrendelhetőek a Salzburgi Gabonamalmok, müzli készítő, sütési kiegészítők (kelesztő tálak, sziták), valamint bio gabonák.

NATUR  
PROJEKT

[www.naturprojekt.hu](http://www.naturprojekt.hu)  
[www.facebook.com/naturprojekt](https://www.facebook.com/naturprojekt)