

Marka Living Food

Produkty probiotyczne marki **LIVING FOOD** to odpowiedź na zapotrzebowanie konsumentów żywności funkcjonalnej, zawierającej **AKTYWNE SZCZEPY BAKTERII PROBIOTYCZNYCH** oraz korzystne dla zdrowia **POSTBIOTYKI**.

Każdy z naszych produktów charakteryzuje się unikatowym składem i powstał z myślą o różnicowanym przeznaczeniu. Zalecamy je jako element codziennej, zrównoważonej diety.



Czy wiesz, że?

... Obecność błonnika pokarmowego w diecie wpływa korzystnie na skład mikrobiomu jelit. **SYNBIOTYK** to połączenie błonnika (prebiotyku) z probiotykami. Takie zestawienie pobudza rozwój bakterii probiotycznych, co przekłada się na jego korzystne działanie na organizm człowieka.



LivingFood™

LIVING FOOD SP. Z O.O.
ul. Graniczna 15, 66-320 Trzciel
+48 693 822 235 | biuro@living-food.pl



Ulotka ma charakter informacyjny i nie stanowi oferty handlowej w rozumieniu Art.66 par.1 Kodeksu Cywilnego.

Produkty probiotyczne do zakwasu i wypieku chleba

Chleb probiotyczny – przepis na zakwas:

SKŁADNIKI:

- ½ kg mąki żytniej razowej/sitowej (może być również mąka żytnia biała)
- 1-2 garści płatków zbożowych – wskazane mieszane (pszenne, orkiszowe, owsiane)
- ok. 3 do 5 ml EKO Probiotycznego BioStarteru Living Food
- ok. ½ litra wody

WYKONANIE:

1. Do naczynia kamionkowego wsypać płatki zbożowe, wlać EKO Probiotyczny BioStarter i zalać letnią wodą. Dodać mąkę i wszystko starannie wymieszać.
2. Całość powinna mieć konsystencję gęstej śmietany – w razie konieczności można dodać więcej wody. Ewentualne grudki mąki rozkładają się po około 2 dniach przez uaktywnione w zakwasie mikroorganizmy.
3. Całość przykryć wilgotną ściereczką i odstawić na ok. 3-4 dni, w zależności od temperatury pomieszczenia (im cieplej, tym krócej). Zakwas raz dziennie przemieszać drewnianą łyżką, a ściereczkę zwilżyć w celu zabezpieczenia zakwasu przed odparowaniem.

Przed użyciem zakwasu, do wykonania ciasta na chleb, można odłożyć jego część na zaczyn do kolejnego zakwasu – np. w małym słoiku. Można przechowywać w lodówce do 6-ciu dni.

Probiotyki w 100% ekologiczne i naturalne

DO CODZIENNEGO STOSOWANIA

ZALETY:

- ✓ właściwe ukierunkowanie procesu fermentacji ciasta chlebowego
- ✓ stabilizacja i powtarzalność procesu fermentacji produktów spożywczych
- ✓ żywe i aktywne bakterie probiotyczne
- ✓ płynna forma



ZALETY:

- ✓ wysoka zawartość błonnika pokarmowego – aż 20 g w 100 g produktu
- ✓ pozytywny wpływ na zachowanie równowagi mikrobiologicznej jelit
- ✓ uzupełnienie diety w składniki bioaktywne obecne w ekstrakcie z jeżyn i czarnej porzeczki
- ✓ kompleksowe wsparcie dla prawidłowej pracy jelit
- ✓ szerokie zastosowanie: idealny do posypania sałatek, dodania do jogurtu, na kanapkę, do pieczenia chleba



Chleb probiotyczny – przepis na ciasto:

SKŁADNIKI*:

- 1 ½ kg dowolnej mąki (zalecana mąka razowa żytnia, albo wymieszane różne rodzaje mąki)
- 1 do 3 łyżek EKO Synbiotyku z otrębów orkiszowych
- 2 łyżeczki soli
- Przygotowany wcześniej zakwas
- ok. 1 litr wody

WYKONANIE:

1. W misce wymieszać mąkę z EKO Synbiotykiem z otrębów orkiszowych oraz z solą.
 2. Dodać wodę oraz zakwas i wyrobić ciasto. Wyrabiać tak długo aż będzie gładkie i przestanie kleić się do ścianek miski.
 3. Ciasto odstawić do wyrośnięcia na ok. 12 godzin, przykrywając miskę mokrą ściereczką.
 4. Po tym czasie, formę do pieczenia wysmarować tłuszczem i obsypać otrębami.
 5. Ciasto przełożyć do formy do pieczenia, do ok. ¾ wysokości i ponownie odstawić do wyrośnięcia na ok. 4-5 godzin.
 6. Wyrośnięte w formie ciasto wstawić do uprzednio nagrzanego piekarnika (do temp. 190 – 200°C) i piec przez ok. 1 godz.
- *Porcja na cztery foremki chleba.

Smacznego!

