

PAN DE MOLDE

LéKUÉ



Concept and design by LÉKUÉ in Barcelona



lekue  
cooking  
.com



BPA  
FREE



100%  
PLATINUM  
SILICONE

# LéKué



¡Incluye recetas sin gluten!  
Includes gluten-free recipes!  
Recettes sans gluten incluses!



ESP	4 · 7	Recetas de pan de molde casero
CAT	8 · 11	Receptes de pa de motlle casolà
ENG	12 · 15	Homemade sandwich bread recipes
FR	16 · 19	Recettes de pain de mie maison
PT	20 · 23	Receitas de pão de forma caseiro
IT	24 · 27	Ricette per il pancarré fatto in casa
DE	28 · 31	Rezepte für selbstgemachtes Toastbrot
NL	32 · 35	Recepten voor eigen gebakken busbrood
RU	36 · 39	Рецепты домашнего хлеба
NO	40 · 43	Oppskrifter på hjemmelaget sandwichbrød
FIN	44 · 47	Kotona leivotun vuokaleivän ohje

## ¡Beneficios de comer pan!

**El pan es un alimento de necesidad básica**, incluido en la base de la pirámide de la alimentación de la dieta mediterránea. Los expertos en nutrición recomiendan consumir entre 220-250 gr de pan al día repartidos en las diferentes comidas.

**El pan tiene un bajo contenido en grasa y mucha fibra**, que proporciona hidratos de carbono, proteínas, minerales y vitaminas, muy importantes para la salud.



**¡Es muy versátil!** En bocadillo o como acompañamiento de una comida, las combinaciones son infinitas.

Tiene un gran **efecto saciante**.

**El pan blanco y el integral aportan las mismas calorías**, con la diferencia de que éste último contiene más fibra insoluble que ayuda a regular el tránsito intestinal.

**Cuece tu propio pan de molde tradicional y hecho en casa, al horno**  
Sin esfuerzo y sin usar panificadora eléctrica, prueba las recetas fáciles, originales y sabrosas y disfruta de tu pan de molde tierno y casero en cualquier momento del día.

Hecho en silicona platino, el molde permite generar la humedad necesaria a la masa evitando que el pan se seque y asegura una cocción homogénea. Es completamente antiadherente y se desmolda fácilmente sin necesidad de engrasado. Ofrece también una flexibilidad y estabilidad óptimas que garantizan la máxima seguridad en el manipulado.

### PRECAUCIONES

Lava el producto antes de utilizarlo. En los primeros usos, engrasa ligeramente el molde. Apto para microondas, horno y lavavajillas. No coloques el molde directamente sobre una llama o en contacto directo con una fuente de calor. En el horno, coloca la rejilla en la parte media o baja del horno. No utilices la posición grill del microondas, ya que las resistencias podrían dañar el molde. No utilices estropajos o jabones abrasivos. No utilices utensilios cortantes dentro del molde.

### MODO DE EMPLEO

1. Introduce los ingredientes en un recipiente. 2. Amasa. 3. Vierte la masa dentro del molde. 4. Deja fermentar. 5. Hornea. 6. ¡Sirve y disfruta de tu pan de molde casero!



## Consejos:

**Cubrir el pan con un trapo** para que se concentre la temperatura y suba más rápidamente. La corriente de aire es perjudicial para que el pan suba con facilidad.

**Para ir más rápido leudar el pan tapado en el horno** precalentado a 50 °C. El tiempo se reducirá a unos 30 minutos.

**Si el pan ha quedado demasiado blanco** y nos gustaría una costra más crujiente cocinarlo de 5 a 10 minutos más desmoldado hasta que las paredes tomen color.

La superficie del pan se puede pintar con huevo batido, pero **si durante la cocción se dora demasiado, cubrir con papel de horno**.



## Pan de centeno

### INGREDIENTES

400 g harina de centeno · 240 g agua mineral · 8 g sal fina · 9 g de levadura de panadería deshidratada · 2 cucharadas de aceite de oliva · 2 cucharadas de copos de centeno · 2 cucharadas de leche.



### PREPARACIÓN

- En un bol, mezclar el agua, el aceite, la sal, la levadura y remover hasta que se disuelva. Añadir la harina y mezclar con las manos o con un robot durante 8 minutos.
- Introducir la preparación en el molde con la ayuda de una espátula, aplazar la superficie, tapar y dejar leudar entre 1 ó 2 horas en un lugar cálido hasta que llegue casi al borde del molde.
- Pintar con cuidado la superficie con la leche y espolvorear con los copos de centeno.
- Destapar antes de que la masa llegue a tocar la tapa.
- Cocer en el horno, precalentado a 200 °C durante 10 minutos.
- Bajar la temperatura a 180 °C y cocer 20 minutos.
- Retirar del horno, desmoldar y dejar enfriar sobre una rejilla.

## Pan blanco con semillas de amapola



### INGREDIENTES

400 g de harina sin gluten panificable · 100 g de harina de arroz sin gluten · 375 ml de leche tibia · 2 huevos · 25 g de mantequilla · 5 g de zumo de limón · 9 g de levadura de panadería deshidratada · 10 g de azúcar · 9 g de sal.

#### Para la superficie:

1 cucharada de semillas amapola · 1 huevo.



### PREPARACIÓN

- Introduce todos los ingredientes en un bol, excepto los ingredientes de decoración. Amasa con las manos o con un robot de cocina durante 8 minutos. Obtendrás una masa muy pegajosa.
- Introduce la preparación en el molde con la ayuda de una espátula. Aplana la superficie, tápalo con un trapo y deja fermentar entre 30 minutos y una hora en un lugar cálido hasta que la masa llegue casi hasta el borde del molde.
- Destapa antes de que la masa llegue a tocar el trapo. Pinta con el huevo batido, espolvorea con las semillas de amapola y cocina en el horno, precalentado a 200 °C, durante 25 minutos.
- Retira del horno, desmoldea y cocina unos 5-10 minutos más para que el pan se dore un poco por el exterior. Retira y deja enfriar sobre una rejilla.

## Beneficis de menjar pa!

**El pa és un aliment de necessitat bàsica**, inclòs a la base de la piràmide de l'alimentació de la dieta mediterrània. Els experts en nutrició recomanen consumir entre 220 i 250 g de pa al dia repartits entre els diferents àpats.

**El pa té un baix contingut en greix i molta fibra**, que proporciona hidrats de carboni, proteïnes, minerals i vitamines, molt importants per a la salut.



**És molt versàtil!** En entrepà o com a acompanyament d'un àpat, les combinacions són infinites.

Té un gran **efecte saciant**.

**El pa blanc i l'integral aporten les mateixes calories**, amb la diferència que aquest últim conté més fibra insoluble que ajuda a regular el trànsit intestinal.

**Cou el teu propi pa de motlle tradicional i fet a casa, al forn!** Sense esforç i sense utilitzar panificadora elèctrica, prova les receptes fàcils, originals i saboroses i gaudeix del teu pa de motlle tendre i casolà a qualsevol moment del dia.

Fet de silicona platí, el motlle permet generar la humitat necessària per a la massa, evita que el pa s'assequï i assegura una coccció homogènia. És completament antiadherent i es desemmotlla fàcilment sense necessitat d'untar-lo. Ofereix també una flexibilitat i una estabilitat òptimes que garanteixen la màxima seguretat durant la manipulació.

### PRECAUCIONS

Renta el motlle abans d'utilitzar-lo per primera vegada. En els primers usos greixa lleugerament el motlle. Apte per microones, forn i rentavaixelles. No utilitzis el producte directament sobre una flama o font de calor. Quan l'utilitzis al forn tradicional, col·loca la reixeta a la part del mig o baixa del forn. No utilitzis la posició de grill, ja que les resistències podrien fer malbé el motlle. No utilitzis regalls o sabons abrasius. No utilitzis estris que tallin a dins del motlle.

### MODE D'ús

1. Introdueix els ingredients en un recipient. 2. Amassa. 3. Aboca la massa dins del motlle. 4. Deixa-la fermentar. 5. Cou-la al forn. 6. Serveix-ho i gaudeix del teu pa de motlle casolà!



## Consells:

**Cobreix el pa amb un drap** per tal que es concentri la temperatura i pugi més ràpidament. El corrent d'aire és perjudicial perquè el pa pugi amb facilitat.

**Per anar més ràpid, fermenta el pa tapat al forn** preescalfat a 50 °C. El temps es reduirà uns 30 minuts.

**Si el pa ha quedat massa blanc** i ens agrada amb una crosta més crujent, es pot cuire de 5 a 10 minuts més, desemmotllant-lo fins que les parets agafin color.

La superfície del pa es pot pintar amb un ou batut, però **si durant la coccció es daura massa, cobreix-lo amb paper de forn**.



## Pa de sègol

### INGREDIENTS

400 g de farina de sègol · 240 g d'aigua mineral · 8 g de sal fina · 9 g de llevat de forn de pa deshidratat · 2 cullerades d'oli d'oliva · 2 cullerades de flocs de sègol · 2 cullerades de llet.



### ELABORACIÓ

1. En un bol, barreja l'aigua, l'oli, la sal i el llevat i remena-ho fins que es dissolgui. Afageix-hi la farina i barreja-ho amb les mans o amb un robot durant 8 minuts.
2. Introduix la preparació en un motlle amb l'ajuda d'una espàtula, aplana la superfície i tapa-la amb un drap. Deixa-la fermentar entre 1 i 2 hores en un lloc càlid fins que arribi quasi a la vora del motlle. Pinta amb cura la superfície del pa amb la llet i empolvora-la amb els flocs de sègol.
3. Cou-la al forn, preescalfat a 200 °C, durant 10 minuts.
4. Abaixa la temperatura del forn a 180 °C i segueix amb la coccció durant 20 minuts. Retira-ho del forn, desemmotlla-ho i deixa-ho refredar sobre una reixa.

## Pa blanc sense gluten amb llavors de rosella



### INGREDIENTES

400 g de farina sense gluten panificable · 100 g de farina d'arròs sense gluten · 375 ml de llet tèbia · 2 ous · 25 g de mantega · 5 g de suc de llimona · 9 g de llevat de forn de pa deshidratat · 10 g de sucre · 9 g de sal.

### Ingredients per a la superfície:

1 cullerada de llavors de rosella · 1 ou.



### ELABORACIÓ

1. Introduix tots els ingredients en un bol, excepte els ingredients de decoració. Amassa'ls amb les mans o amb un robot de cuina durant 8 minuts. Obtindràs una massa molt enganxosa.
2. Introduix la preparació en el motlle amb l'ajuda d'una espàtula. Aplana la superfície, tapa-la amb un drap i deixa-la fermentar entre 30 minuts i una hora en un lloc càlid fins que la massa arribi quasi fins a la vora del motlle.
3. Destapa-la abans que la massa arribi a tocar el drap. Pinta-la amb l'ou batut, empolvora-la amb les llavors de rosella i cou-la al forn, preescalfat a 200 °C, durant 25 minuts.
4. Retira-la del forn, desemmotlla-la i cou-la uns 5-10 minuts més per tal que el pa es dauri una mica per l'exterior. Retira-ho i deixa-ho refredar sobre una reixa.

## The benefits of eating bread!

**Bread is a basic food necessity** which is at the base of the food pyramid of the Mediterranean diet. Nutritionists recommend eating between 220-250gr of bread every day, spread over the different meals.

**Bread is low in fat and high in fibre**, it provides carbohydrates, proteins, minerals and vitamins, which are very important for health.

**It's highly versatile!** In a sandwich or as an accompaniment to a meal, the combinations are endless.

It has a strong **satiating effect**.

**White bread and wholemeal bread provide the same amount of calories**, but the latter of these contains more insoluble fibre, which helps to regulate bowel movements.



**Bake your own traditional, homemade sandwich bread in the oven!**  
Hassle-free and without using an electric bread maker, try the simple, original and tasty recipes and enjoy your soft, homemade bread at any time of the day.

Made of platinum silicone, the mould makes it possible for the dough to generate enough moisture, preventing the bread from drying out and ensuring even cooking. It is completely non-stick and will turn out easily without any need to grease it. It is also completely flexible and stable, guaranteeing maximum safety when handling it.

### PRECAUTIONS

Wash the product before using it for the first time. Lightly grease the mold the first few times you use it. Microwave, oven and dishwasher safe. Do not place the mold directly over a flame or a heat source. In a traditional oven, place the mold on the rack in the middle or lower part of the oven. Do not use the mold in the oven grill as it may be damaged. Do not use scouring pads or abrasive soap. Do not use sharp utensils inside the mold.

### DIRECTIONS FOR USE

1. Place the ingredients in a bowl. 2. Knead. 3. Empty the dough into the mould. 4. Leave to rise. 5. Bake. 6. Serve and enjoy your homemade sandwich bread!



## Tips

**Cover the bread with a cloth** so that the temperature is concentrated and it rises more quickly. Any draught of air will make it more difficult for the bread to rise.

**To speed things up, put the covered bread in the oven**, pre-heated to 50 °C, and leave it to rise. This will make it take 30 minutes less.

**If the bread is too white and you like it with a crunchier crust**, you can turn it out and bake it for another 5 to 10 minutes, until the sides of the loaf have browned.

You can brush the top of the bread with a beaten egg, **but if it browns too much during cooking, cover it with baking paper**.



## Rye bread

### INGREDIENTS

14 oz (400 g) rye flour · 8.5 oz (240 g) mineral water · 0.3 oz (8 g) table salt · 0.32 oz (9 g) dried baker's yeast · 2 tablespoons olive oil · 2 tablespoons rye flakes · 2 tablespoons milk.



### PREPARATION

**1.** Mix the water, oil, salt and yeast in a bowl and stir until it dissolves. Add the flour and mix with your hands or a food processor for 8 minutes. **2.** Pour the mixture into the mould using a spatula, flatten the top and cover with a cloth. Leave to rise for between 1 and 2 hours in a warm place until the dough almost reaches the edge of the mould. Carefully brush the top of the loaf with the milk and sprinkle with the rye flakes. **3.** Bake in the oven, pre-heated to 200 °C, for 10 minutes. **4.** Reduce the temperature to 180 °C and continue to bake for 20 minutes. Remove from the oven, turn out and leave to cool on a rack.

## Gluten-free white bread with poppy seeds



### INGREDIENTS

14 oz (400 g) gluten-free bread flour · 3.5 oz (100 g) gluten-free rice flour · 12.6 fl oz (375 ml) warm milk · 2 eggs · 0.89 oz (25 g) butter · 0.18 oz (5 g) lemon juice · 0.32 oz (9 g) dried baker's yeast · 0.36 oz (10 g) sugar · 0.32 oz (9 g) salt.

### Ingredients for the top:

1 tablespoon of poppy seeds · 1 egg.



### PREPARATION

**1.** Place all of the ingredients inside a bowl, except for the decorative ingredients. Knead with your hands or with a food processor for 8 minutes. You'll get a very sticky dough. **2.** Pour the mixture into the mould using a spatula. Flatten the top and cover with a cloth and leave to rise for between 30 minutes and an hour in a warm place until the dough reaches the edge of the mould. **3.** Uncover before the dough reaches the cloth. Brush with the beaten egg, sprinkle with the poppy seeds and bake in the oven, preheated to 200 °C, for 25 minutes. **4.** Remove from the oven, turn out and bake for a further 5-10 minutes until the bread is slightly brown on the outside. Remove and leave to cool on a rack.

## Les bienfaits de la consommation de pain !

**Le pain est un aliment de première nécessité** qui se trouve à la base de la pyramide alimentaire du régime méditerranéen. Les experts en nutrition recommandent la consommation de 220 à 250 g de pain par jour, répartis entre plusieurs repas.

**Le pain est pauvre en graisses et contient beaucoup de fibres ;** il fournit des glucides, des protéines, des minéraux et des vitamines, qui sont très importants pour la santé.



### Ses utilisations sont très variées !

Sous la forme de sandwich ou pour accompagner un repas, les combinaisons sont infinies.

Il est très **rassasiant**.

### Le pain blanc et le pain complet fournissent les mêmes calories

mais ce dernier apporte plus de fibres insolubles qui aident à contrôler le transit intestinal.

### Préparez votre propre pain de mie traditionnel et fait maison, au four !

Sans efforts et sans machine à pain électrique ; essayez les recettes faciles, originales et savoureuses, et dégustez votre propre pain de mie moelleux et fait maison, à tout moment de la journée.

Fabriqué en silicone platine, le moule permet de générer l'humidité nécessaire à la pâte afin d'éviter que le pain ne sèche, et garantir ainsi une cuisson homogène. Il est totalement anti-adhérent ; le pain se démoule facilement sans nécessiter de graisse. Il offre également une flexibilité et une stabilité optimum garantissant ainsi une sécurité d'utilisation maximum.

### PRECAUTIONS

Nettoyer le produit avant la première utilisation. Au cours des premières utilisations, graisser légèrement le moule. Compatible four, micro-ondes et lave-vaisselle. Ne jamais mettre le moule en contact direct avec une flamme ou une source de chaleur. Pour une utilisation au four traditionnel, placer la grille au centre ou sur la partie inférieure du four. Ne pas utiliser la position gril du micro-ondes car les résistances pourraient endommager le moule. Pour le nettoyage, ne pas utiliser d'éponges ou de produits abrasifs. Ne jamais utiliser d'ustensiles tranchants dans le moule. Doser la pâte à l'aide du Decopen sans douille afin de faciliter la distribution de celle-ci en un seul passage.

### MODE D'EMPLOI

1. Placer les ingrédients dans un récipient. 2. Pétrir. 3. Verser la pâte dans le moule. 4. Laisser fermenter. 5. Faire cuire au four. 6. Servez et dégustez votre pain de mie maison !



## Conseils

**Couvrir le pain avec un torchon** pour que la température se concentre et que la pâte monte plus rapidement. Les courants d'air ne sont pas recommandés pour faciliter la montée du pain.

**Pour accélérer la fermentation, placer le pain couvert** au four préchauffé à 50 °C. La durée de fermentation sera réduite à 30 minutes environ.



## Pain de seigle

### INGRÉDIENTS

400 g de farine de seigle · 240 g d'eau minérale · 8 g de sel fin · 9 g de levure de boulangerie déshydratée · 2 cuillères à soupe d'huile d'olive · 2 cuillères à soupe de flocons de seigle.



### PRÉPARATION

1. Dans un récipient, mélanger l'eau, l'huile, le sel, la levure et remuer jusqu'à dissolution complète. Ajouter la farine et mélanger avec les mains ou avec un robot pendant 8 minutes.
2. Placer la préparation dans le moule avec une spatule, aplatiser la surface et couvrir avec un torchon. Laisser fermenter 1 à 2 heures à un endroit chaud jusqu'à ce que la pâte arrive jusqu'aux bords du moule. Badigeonner soigneusement la surface du pain avec le lait et saupoudrer de flocons de seigle.
3. Faire cuire dans un four préchauffé à 200 °C pendant 10 minutes.
4. Baisser la température du four à 180 °C et poursuivre la cuisson pendant 20 minutes. Le retirer du four, démouler et laisser refroidir sur une grille.

## Pain blanc sans gluten aux graines de pavot



### INGRÉDIENTS

400 g de farine sans gluten panifiable · 100 g de farine de riz sans gluten · 375 ml de lait tiède · 2 œufs · 25 g de beurre · 5 g de jus de citron · 9 g de levure de boulangerie déshydratée · 10 g de sucre · 9 g de sel.

**Ingrédients pour la couverture :**  
1 c. à s. de graines de pavot · 1 œuf.



### PRÉPARATION

1. Placer tous les ingrédients dans un saladier sauf les ingrédients pour la décoration. Pétrir avec les mains ou un robot de cuisine pendant 8 minutes. Vous obtiendrez une pâte très collante.
2. Placer la préparation dans le moule avec une spatule. Aplatir la surface, couvrir avec un torchon et laisser fermenter 30 minutes à une heure à un endroit chaud jusqu'à ce que la pâte arrive presque aux bords du moule.
3. Découvrir avant que la pâte ne touche le torchon. Badigeonner avec l'heure battu, saupoudrer de graines de pavot et faire cuire au four préchauffé à 200 °C pendant 25 minutes.
4. Retirer du four, démouler et faire cuire 5 à 10 minutes supplémentaires pour que le pain dore un peu à l'extérieur. Le retirer et le laisser refroidir sur une grille.

## Benefícios de comer pão!

**O pão é um alimento de necessidade básica,** incluído na base da pirâmide da dieta mediterrânea. Os especialistas em nutrição recomendam comer entre 220-250 gr de pão por dia, divididos em diferentes refeições.

**O pão é pobre em gordura e rico em fibras,** fornecendo hidratos de carbono, proteínas, vitaminas e minerais importantes para a saúde.



**É muito versátil!** No lanche ou como acompanhamento de uma refeição, as combinações são infinitas.

Tenha um ótimo **efeito saciante.**

**O pão branco e integral apontam as mesmas calorias,** com a diferença de que este último contém mais fibra insolúvel que ajuda a regular o trânsito intestinal.

**Cozinhe o seu próprio pão de forma caseiro e tradicional no forno!** Sem esforço e sem o uso de uma máquina elétrica de fazer pão, experimente receitas fáceis, originais e saborosas e desfrute do seu pão de forma caseiro a qualquer hora do dia.

Feita de silicone, a forma pode gerar a humidade necessária para a massa, evitando que o pão seque e garanta uma uniformidade. É completamente antiaderente e fácil de desenformar sem gordura. Também oferece uma maior flexibilidade e estabilidade para garantir a máxima segurança na manipulação.

### PRECAUÇÕES

Lave o produto antes do uso. Nas primeiras utilizações, unte ligeiramente a forma. Adequado para microondas, forno e máquina de lavar louça. Não coloque a forma directamente sobre uma chama ou contato directo com uma fonte de calor. No forno, coloque a prateleira na parte média ou inferior do forno. Não utilize a posição de grill do microondas, já que as resistências poderão danificar a forma. Não use palha-de-aço ou sabonetes abrasivos. Não use utensílios cortantes na forma.

### MODO DE UTILIZAÇÃO

**1.** Introduza os ingredientes num recipiente. **2.** Amasse. **3.** Despeje a massa na forma. **4.** Deixe fermentar. **5.** Coloque no forno. **6.** Sirva e desfrute do seu pão de forma caseiro!



## Conselhos

**Cubra o pão com um pano** para que a temperatura fique concentrada e cresça mais rapidamente. A corrente de ar prejudicial para o pão crescer facilmente.

**Para ser mais rápido, fermento o pão tapado no forno** pré-aquecido a 50 °C. O tempo é reduzido para cerca de 30 minutos.

**Se o pão tiver ficado muito branco** e gostar mais com uma crosta crocante, pode cozinhá-lo durante 5-10 minutos, desenformado, até que as paredes tomem cor.

A superfície do pão é pintada com um ovo batido, **mas se durante o cozimento ficar muito dourado, cubra com papel alumínio**.



## Pão de centeio

### INGREDIENTES

400 g de farinha de centeio · 240 g de água mineral · 8 g de sal fino · 9 g de fermento de padaria desidratado · 2 colheres de sopa de azeite · 2 colheres de sopa de flocos de centeio · 2 colheres de sopa de leite.



### PREPARAÇÃO

1. Numa tigela, misture a água, o azeite, o sal, o fermento e mexa até dissolver. Adicione a farinha e misture com as mãos ou com um processador de alimentos durante 8 minutos.
2. Introduza a preparação na forma com a ajuda de uma espátula, alise a superfície e cubra com um pano. Deixe fermentar entre 1 e 2 horas num local aquecido até atingir quase a margem da forma. Pinte cuidadosamente a superfície do pão com leite e polvilhe com flocos de centeio.
3. Cozinhe num forno, pré-aquecido a 200 °C, durante 10 minutos.
4. Diminua a temperatura do forno para 180 °C e continue a cozedura durante 20 minutos. Retire do forno, desenforme e deixe arrefecer sobre uma grelha.

## Pão branco sem glúten com sementes de papoila



### INGREDIENTES

400 g de farinha de panificação sem glúten · 100 g de farinha de arroz sem glúten · 375 ml de leite morno · 2 ovos · 25 g de manteiga · 5 g de suco de limão · 9 g de fermento de padaria desidratado · 10 g de açúcar · 9 g de sal.

**Ingredientes para a superfície:**  
1 colher de sopa de sementes de papoila · 1 ovo.

### PREPARAÇÃO

1. Introduza todos os ingredientes numa tigela, exceto os ingredientes decorativos. Amasse com as mãos ou com um processador de alimentos durante 8 minutos. Obterá uma massa muito pegajosa.
2. Introduza a preparação na forma com a ajuda de uma espátula. Alise a superfície, cubra com um pano e deixe fermentar durante 30 minutos e uma hora num local quente até que a massa atinja quase a margem da forma.
3. Destape antes que a massa toque o pano. Pinte com ovo batido, polvilhe com sementes de papoila e cozinhe em forno pré-aquecido a 200 °C durante 25 minutos.
4. Retire do forno, desenforme e cozinhe durante 5-10 minutos para que o pão fique ligeiramente dourado no exterior. Retire e deixe arrefecer sobre uma grelha.

## I vantaggi del pane!

**Il pane è un alimento base necessario**, incluso nella base della piramide dell'alimentazione di una dieta mediterranea. I nutrizionisti consigliano di consumare 220-250 grammi di pane al giorno, distribuiti nei vari pasti.

**Il pane contiene un quantitativo ridotto di grassi e molte fibre**, con le giuste proporzioni di idrocarburi, proteine, minerali e vitamine, tutti molto importanti per la salute.

**È davvero versatile:** in un panino o come accompagnamento al piatto, le combinazioni sono infinite.

Possiede un **effetto saziente**.

**Il pane bianco e integrale hanno le stesse calorie**, con la differenza che quest'ultimo contiene più fibre insolubili che agevolano la regolazione del transito intestinale.



**Cucina il tuo pancarré tradizionale fatto in casa al forno!** Senza sforzi e senza utilizzare la macchina del pane elettrica, prova le ricette facili, originali e gustose e goditi il tuo pancarré tenero e fatto in casa in qualsiasi momento del giorno.

Composto da silicone al platino, lo stampo permette di generare l'umidità necessaria per la massa, evitando che il pane si sechi e garantendo una cottura omogenea. È completamente antiaderente e si stacca facilmente senza richiedere lubrificazione. Offre inoltre flessibilità e stabilità ottimali che garantiscono la massima sicurezza di manipolazione.

### PRECAUZIONI

Lavare il prodotto prima di utilizzarlo. Nei primi utilizzi ungere un po' lo stampo. Adatto per forno tradizionale, microonde e lavastoviglie. Non mettere lo stampo a contatto diretto con la fiamma o fonte di calore. Quando si usa in forno, collocare sempre la griglia nella posizione media o bassa del forno. Non utilizzare mai in posizione grill, dato che le resistenze potrebbero danneggiare lo stampo. Non utilizzare pagliette o saponi abrasivi. Non utilizzare utensili taglienti nello stampo.

### MODO D'USO

1. Inserire gli ingredienti in un recipiente. 2. Impastare. 3. Versare la massa nello stampo. 4. Lasciar lievitare. 5. Cuocere al forno. 6. Servi e goditi il tuo pancarré fatto in casa!



## Consigli

**Coprire il pane con un canovaccio** per concentrare la temperatura e farlo lievitare più rapidamente. La corrente d'aria impedisce al pane di aumentare di volume rapidamente.

**Per velocizzare, far lievitare il pane coperto con il canovaccio nel forno** preriscaldato a 50 °C. In questo modo, il tempo di lievitazione si riduce a 30 minuti.

**Se il pane è rimasto eccessivamente bianco** e si preferisce una crosta più croccante, cuocerlo ancora 5-10 minuti senza stampo, finché le pareti non prendono colore.

La superficie del pane può essere ricoperta con uovo sbattuto. Tuttavia, **se durante la cottura il pane si dora eccessivamente, coprirlo con carta da forno**.



## Pane di segale

### INGREDIENTI

400 g di farina di segale · 240 g di acqua minerale · 8 g di sale fino · 9 g di lievito per pane disidratato · 2 cucchiai di olio d'oliva · 2 cucchiai di fiocchi di segale · 2 cucchiai di latte.



### PREPARAZIONE

1. In una ciotola, mischiare acqua, olio, sale, lievito e mescolare fino ad amalgamarli uniformemente. Aggiungere la farina e mischiare a mano o con un robot da cucina per 8 minuti. **2.** Mettere la preparazione nello stampo con l'aiuto di una spatola da cucina, appiattire la superficie e coprire con un canovaccio. Lasciare lievitare per 1-2 ore in un luogo caldo, finché non raggiunge quasi il bordo dello stampo. Spennellare con cura la superficie del pane con il latte e spolverare con i fiocchi di segale. **3.** Cuocere al forno, preriscaldato a 200 °C, per 10 minuti. **4.** Abbassare la temperatura del forno fino a 180 °C e continuare la cottura per 20 minuti. Estrarre dal forno, rimuovere dallo stampo e lasciare raffreddare il pane su una griglia.

## Pane bianco senza glutine con semi di papavero



### INGREDIENTI

400 g di farina senza glutine panificabile · 100 g di farina di riso senza glutine · 375 ml di latte tiepido · 2 uova · 25 g di burro · 5 g di succo di limone · 9 g di lievito per pane disidratato · 10 g di zucchero · 9 g di sale.

### Ingredienti per la superficie:

1 cucchiaio di semi di papavero · 1 uovo.



### PREPARAZIONE

1. Mettere tutti gli ingredienti in una ciotola, tranne quelli per la decorazione. Impastare a mano o con un robot da cucina per 8 minuti. Si ottiene una massa molto collosa. **2.** Posizionare la preparazione nello stampo con l'aiuto di una spatola da cucina. Appiattire la superficie, coprire con un canovaccio e lasciare lievitare per 30 minuti-1 ora in un luogo caldo, finché la massa non raggiunge quasi il bordo dello stampo. **3.** Scoprire lo stampo una volta che la massa raggiunge il canovaccio. Spennellare la superficie con uovo sbattuto, spolverare con i semi di papavero e cuocere al forno, preriscaldato a 200 °C, per 25 minuti. **4.** Estrarre dal forno, rimuovere dallo stampo e cuocerlo per altri 5-10 minuti per dorare il pane sull'esterno. Ritirare il pane e lasciarlo raffreddare su una griglia.

## Die guten eigenschaften von brot!

**Brot ist ein Grundnahrungsmittel**, das die Grundlage der Ernährungspyramide der gesunden Ernährung bildet. Ernährungsexperten empfehlen, täglich zwischen 220 und 250 g Brot, verteilt auf mehrere Mahlzeiten, zu sich zu nehmen.

**Brot hat wenig Fett und viele Ballaststoffe**, mit wichtigen Kohlenhydraten, Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen für die Gesundheit.



**Brot ist enorm vielseitig!** Sei es als Butterbrot oder als Beilage zum Essen – den Kombinationsmöglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt.

Brot macht **sschnell satt**.

**Weißbrot und Vollkornbrot haben den gleichen Kaloriengehalt**, nur dass Vollkornbrot mehr unlösliche Fasern enthält, die die Verdauung fördern.

**Machen Sie selber traditionelles Toastbrot frisch aus dem Ofen!** Ganz einfach und ohne Brotmaschine – Probieren Sie unsere einfachen, originellen und leckeren Rezepte für Ihr selbstgebackenes immer frisches Toastbrot aus.

Die Form aus Platin-Silikon garantiert die nötige Feuchtigkeit für den Teig, damit das Brot nicht austrocknet, und sorgt für gleichmäßiges Backen. Sie ist antiaufend und sorgt für ein einfaches Lösen aus der Form ohne Einfetten. Außerdem bietet sie optimale Flexibilität und Stabilität, die höchste Sicherheit in ihrer Handhabung gewährleisten.

### HINWEISE

Das Produkt vor dem ersten Gebrauch gründlich spülen. Fetten Sie die Form bei den ersten Backvorgängen leicht ein. Diese eignet sich sowohl für den Gebrauch in der Mikrowelle als auch im Backofen und ist spülmaschinenfest. Stellen Sie sie weder auf eine offene Flamme noch direkt auf eine Wärmequelle. Platzieren Sie die Form bei Verwendung im Backofen auf einem Gitter in der Mitte oder im unteren Teil des Ofens. Verwenden Sie nicht die Grillstufe des Backofens oder der Mikrowelle, da die Backform dadurch beschädigt werden kann. Verwenden Sie keine aggressiven oder groben Reinigungs- und Scheuermittel oder scharfkantige Utensilien in Verbindung mit der Sticks-Form.

### ZUBEREITUNG

1. Zutaten in eine Schüssel geben. 2. Verkneten. 3. Den Teig in die Form geben. 4. Gehen lassen. 5. Backen. 6. Servieren und das selbstgebackene Toastbrot genießen!



## Tipps

**Das Brot mit einem Tuch abdecken**, damit sich die Temperatur konzentriert und das Brot schneller aufgeht. Luftzug stört das Gehen des Brotes.

**Um das Aufgehen zu beschleunigen, das Brot mit einem Tuch abgedeckt im vorgeheizten Ofen** bei 50 °C gehen lassen. So verkürzt sich die Zeit auf ca. 30 Minuten.



**Wenn das Brot zu hell ist** und man die Rinde knuspriger möchte, kann man das Brot nach dem Entnehmen aus der Form noch 5 bis 10 Minuten länger backen, bis es auch an den Seiten braun wird.

Die Brotobерfläche kann mit einem geschlagenen Ei bepinselt werden. **Aber wenn das Brot während des Backvorgangs zu dunkel wird, mit Alufolie abdecken.**

## Roggenbrot

### ZUTATEN

400 g Roggengemehl · 240 g Mineralwasser · 8 g feines Salz · 9 g Trockenbackhefe · 2 EL Olivenöl · 2 EL Roggenflocken · 2 EL Milch.



### ZUBEREITUNG

**1.** Wasser, Öl, Salz und Hefe in einer Schüssel mischen und verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Das Mehl zugeben und 8 Minuten mit den Händen oder einer Küchenmaschine verkneten. **2.** Den Teig mit Hilfe eines Teigschabers in die Form geben, die Oberfläche flach drücken und mit einem Tuch abdecken. Ein bis 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen, bis der Teig bis Fast an den Rand der Form gestiegen ist. Die Brotobерfläche vorsichtig mit der Milch bepinseln und mit den Roggenflocken bestreuen. **3.** Zehn Minuten in dem auf 200 °C vorgeheizten Ofen backen. **4.** Die Ofentemperatur auf 180 °C absenken und 20 Minuten weiterbacken. Aus dem Backofen nehmen, aus der Form nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

Glutenfreies  
Mohnweißbrot



### ZUTATEN

400 g glutenfreies Brotmehl · 100 g glutenfreies Reismehl · 375 ml lauwarme Milch · 2 Eier · 25 g Butter · 5 g Zitronensaft · 9 g Trockenbackhefe · 10 g Zucker · 9 g Salz.

### Zutaten für die Oberfläche:

1 EL Mohnkörner · 1 El.



### ZUBEREITUNG

**1.** Alle Zutaten, mit Ausnahme der Zutaten für die Verzierung, in eine Schüssel geben. Acht Minuten mit den Händen oder einer Küchenmaschine zu einem klebrigen Teig verkneten. **2.** Den Teig mit Hilfe eines Teigschabers in die Form geben. Die Oberfläche flach drücken, mit einem Tuch abdecken und 30 bis 60 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis der Teig bis fast an den Rand der Form gestiegen ist. **3.** Das Tuch abnehmen, bevor der Teig es berührt. Mit dem geschlagenen Ei bepinseln, den Mohn darüber streuen und 25 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 200 °C backen. **4.** Danach aus dem Ofen holen, aus der Form nehmen und 5-10 Minuten weiter backen, bis es außen leicht gebräunt ist. Auf einem Gitter gut abkühlen lassen.

## Het nut van het eten van brood!

**Het brood is een voedingsmiddel van essentieel belang**, dat in de basis zit van de voedingspiramide van het mediterrane dieet. De voedingsexperts bevelen 220-250 g brood per dag aan verdeeld over de verschillende maaltijden.

**Het brood heeft een laag vetgehalte en veel vezels die koolhydraten, eiwitten, mineralen en vitamines geven die zeer belangrijk zijn voor de gezondheid.**



**Het kan voor veel doeleinden gebruikt worden.** Als een broodje of bij een maaltijd, de combinaties zijn eindeloos.

Het heeft een groot **verzadigend effect**.

**Wit- en bruinbrood hebben hetzelfde aantal calorieën**, met het verschil dat het laatste veel meer onoplosbare vezels bevatten die helpen om de doorgang door de darmen te regelen.

**Bak thuis je eigen traditionele busbrood, in de oven!** Probeer, zonder inspanning en zonder het gebruik van een elektrische broodmachine, de eenvoudige, originele en smaakvolle recepten en geniet op elk moment van de dag van jouw eigen gemaakte verse brood.

De van platina gemaakte vorm, geeft genoeg vocht aan de massa waarmee voorkomen wordt dat het brood te droog wordt en het homogeen bakken gegarandeerd wordt. Het bakt niet aan en het kan eenvoudig uit de vorm gehaald worden zonder deze ingeget wordt. Het biedt ook een optimale flexibiliteit en stabiliteit die de maximale veiligheid tijdens het gebruik garanderen.

### LET OP

Was het product voor gebruik. Smeer bij het eerste gebruik de bakvorm lichtjes in met olie. Geschikt voor magnetron, oven en vaatwasser. Breng de bakvorm nooit in direct contact met een vlam of warmtebron. Plaats het rooster van de oven in het midden of onderaan. Gebruik de grillstand van de magnetron niet, de weerstanden zouden de bakvorm kunnen beschadigen. Gebruik geen bijtende reinigingsmiddelen of schuursponsjes. Gebruik geen scherpe voorwerpen in de bakvorm.

### GEBRUIKSAANWIJZING

- Doe de ingrediënten in een kom.
- Kneed ze.
- Giet de deegmassa in de bakvorm.
- Laat het gisten.
- Bak het.
- Serveer het en geniet van je eigen gebakken busbrood!



## Aanbevelingen

**Bedeck het brood met een doek** zodat het de temperatuur vasthoudt en sneller omhoog komt. Lucht is niet goed om het brood omhoog te laten komen.

**Laat, om het sneller te bakken, het bedekte brood gisten in een voorverwarming oven op 50 °C. Zo wordt de tijd met zo'n 30 minuten teruggebracht.**

**Als het brood te wit geworden is** en we graag een knapperige korst willen, kunnen we het 5 à 10 minuten langer laten bakken zonder de vorm totdat de buitenkant bruin wordt.

De buitenkant van het brood kan ingesmeerd worden met een geklopt ei **maar als dit tijdens het bakken te bruin wordt, bedek het dan met bakpapier.**



## Roggebrood

### INGREDIËNTEN

400 g roggeomel · 240 g water · 8 g fijn zout · 9 g droog rijsmiddel · 2 theelepels olijfolie · 2 theelepels roggevlokken · 2 theelepels melk.



### BEREIDING

**1.** Meng in een kom het water, de olie, het zout, het rijsmiddel en roer het totdat het opgelost is. Voeg het meel toe en meng het 8 minuten met de handen of met een keukenmachine. **2.** Doe het bereidsel in de vorm met behulp van een spatel, strijk het glad en bedek het met een doek. Laat het tussen de 1 à 2 uur gisten op een warme plaats totdat het bijna tot aan de rand van de vorm komt. Smeer voorzichtig de melk op de korst en strooi er roggevlokken op. **3.** Laat het 10 minuten bakken in een oven die voorverwarmd is op 200 graden. **4.** Verlaag de temperatuur van de oven naar 180 °C en laat het nog 20 minuten bakken. Haal het uit de oven, uit de vorm en laat het afkoelen op een rooster.

## Glutenvrij witbrood met maanzaad



### INGREDIËNTEN

400 g glutenvrij broodmeel · 100 g glutenvrij rijstmeel · 375 ml lauw melk · 2 eieren · 25 g boter · 5 g citroensap · 9 g droog rijsmiddel · 10 g suiker · 9 g zout.

**Ingrediënten voor de korst:**  
1 theelepelje maanzaad · 1 ei.



### BEREIDING

**1.** Doe alle ingrediënten in een kom behalve de decoratie-ingrediënten. Kneed ze met de handen of met een keukenmachine gedurende 8 minuten. Zo zul je een zeer kleverige massa verkrijgen. **2.** Doe de massa in de vorm met behulp van de spatel. Strijk het glad en bedek het met een doek en laat het tussen de 30 minuten en een uur gisten op een warme plaats totdat de massa bijna aan de rand van de vorm komt. **3.** Haal de doek eraf voordat de massa er tegen aan komt. Smeer er geklopt ei over, strooi het maanzaad er op en laat het 25 minuten bakken in een oven die voorverwarmd is op 200 °C. **4.** Haal het uit de oven, uit de vorm en laat het 5 à 10 minuten langer bakken zodat het brood aan de buitenkant een beetje bruin wordt. Haal het uit de oven en laat het op een rooster afkoelen.

Meer adviezen en recepten vindt u op [www.lekuecooking.com](http://www.lekuecooking.com)

## Польза хлеба!

**Хлеб** - это базовый продукт, который находится в основе пищевой пирамиды средиземноморской диеты. Специалисты-диетологи рекомендуют потреблять 220-250 г хлеба в день в разные приемы пищи.

**В хлебе низкое содержание жиров и много пищевых волокон**, которые являются источником углеводов, белков, минеральных веществ и витаминов, очень важных для здоровья.

**А сколько способов его употребления существует!** В бутербродах, вприкуску с основным блюдом - комбинаций множество!

Он помогает **быстро насытиться**.

**Белый и цельнозерновой хлеб одинаковы по калорийности**, однако цельнозерновой хлеб содержит больше нерастворимых волокон, способствующих хорошей работе кишечника.



**Испеките ваш собственный домашний хлеб в духовке!** Без труда и без хлебопечки, по простым и оригинальным рецептам! Наслаждайтесь мягким домашним хлебом в любое время дня!

Силиконовая форма создает необходимую влажность, чтобы хлеб не высыпал и равномерно пропекался. Она обладает антипригарными свойствами, изделие легко отстает от стенок, даже не будучи смазанным маслом. Форма идеально гибка и устойчива, что делает ее использование максимально безопасным.

### МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Вымыть изделие перед использованием. В начале использования необходимо слегка смазывать форму жиром. Разрешается использовать в микроволновых печах и духовках, мыть в посудомоечных машинах. Нельзя ставить форму на открытый огонь или непосредственно на источник тепла. При выпечке в духовке, следует устанавливать решетку в средней или в нижней части духовки. В микроволновых печах нельзя использовать режим «Гриль», потому что нагревательные элементы могут испортить форму. Не следует использовать металлические мочалки и чистящие абразивные средства. Запрещен контакт режущих кухонных принадлежностей с формой.

### ИНСТРУКЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

1. Поместите ингредиенты в миску. 2. Перемешайте. 3. Выложите тесто в форму. 4. Оставьте для расстойки. 5. Выпекайте в духовке. 6. Наслаждайтесь домашним хлебом!



## Советы

**Накройте хлеб полотенцем для поддержания постоянной температуры и лучшей расстойки. Сквозняки не дают тесту подняться.**

**Чтобы тесто для хлеба поднялось быстрее, поставьте его в духовку, разогретую до 50 °C. Время расстойки уменьшится до 30 минут.**



**Если хлеб получился недостаточно золотистым, а вам нравится хрустящая корочка, после того, как вы достанете хлеб из формы, поместите его в духовку еще на 5-10 минут - до тех пор, пока бока не станут золотистого цвета.**

**Верх хлеба можно смазать взбитым яйцом. Если во время выпечки верх начнет подгорать, накройте его бумагой для выпечки.**

## Ржаной хлеб

### ИНГРЕДИЕНТЫ

400 г ржаной муки · 240 г минеральной воды · 8 г мелкой соли · 9 г сухих дрожжей · 2 столовые ложки оливкового масла · 2 столовые ложки ржаных хлопьев · 2 столовые ложки молока.



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В миске смешайте воду, масло, соль, дрожжи и размешайте до растворения. Добавьте муку и перемешайте руками или при помощи кухонного комбайна в течение 8 минут. 2. При помощи лопатки выложите тесто в форму, разровняйте верх и накройте полотенцем. Поставьте на 1-2 часа в теплое место для расстойки. Тесто должно подняться почти до краев формы. Аккуратно смажьте верхнюю часть яйцом и посыпьте ржаными хлопьями. 3. Выпекайте в духовке, разогретой до 200 °C, в течение 10 минут. 4. Уменьшите температуру в духовке до 180 °C и выпекайте еще 20 минут. Достаньте хлеб из духовки, выньте его из формы и остудите на решетке.

## Белый хлеб без глютена с маком



### ИНГРЕДИЕНТЫ

400 г хлебной муки без глютена · 100 г рисовой муки без глютена · 375 мл теплого молока · 2 яйца · 25 г сливочного масла · 5 г лимонного сока · 9 г сухих дрожжей · 10 г сахара · 9 г соли.

**Ингредиенты для верха:**  
1 ст. ложка мака · 1 яйцо.



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Положите все ингредиенты, кроме ингредиентов для оформления верха, в миску. Размешивайте в течение 8 минут руками или при помощи кухонного комбайна. Тесто должно получиться очень липким. 2. При помощи лопатки выложите тесто в форму. Разровняйте поверхность, накройте полотенцем и оставьте в теплом месте на 30-60 минут на расстойку. Тесто должно подняться почти до краев формы. 3. Уберите полотенце, так чтобы тесто при поднятии его не коснулось. Смажьте взбитым яйцом, посыпьте маком и выпекайте в духовке, разогретой до 200 °C в течение 25 минут. 4. Достаньте хлеб из духовки, вытащите его из формы и выпекайте еще 5-10 минут для получения золотистой корочки со всех сторон. Достаньте и остудите на решетке.

Другие советы, а также рецепты можно посмотреть на сайте [www.lekuecooking.com](http://www.lekuecooking.com)

## Fordelene ved å spise brød!

**Brød er en grunnleggende nødvendighet i kostholdet,** og er med til å danne basis i matpyramiden til Middelhavsdietten. Kostholdsekspertene anbefaler at man spiser mellom 220-250 g brød hver dag, fordelt på de ulike måltidene.

**Brød har lavt fettinnhold og høyt fiberinnhold,** det inneholder karbohydrater, proteiner, mineraler og vitaminer som er svært viktige for helsen.

**Brød er en svært allsidig del av kosten!** Spis det i en sandwich eller som tilbehør til et måltid, kombinasjonene er uendelige.

Brød er mye **mettende.**

**Hvitt brød og grovt brød gir samme mengde kalorier,** men det grove brødet inneholder mer uløselig fiber, noe som bidrar til å regulere fordøyelsen.



**Bak ditt eget tradisjonelle, hjemmelakte sandwichbrød!** Problemfritt og uten å bruke en elektrisk brødbakermaskin! Prov de enkle, originale og velsmakende oppskriftene og nyt ditt myke, hjemmelagde brød når som helst på dagen.

Formen er fremstilt i platinasilikon, og gjør det mulig for deigen å holde på nok fuktighet, den hindrer brødet fra å tørke ut og sikrer jevn steking. Formen er non-stick og er lett å bruke, du trenger ikke å smøre den. Den er også helt fleksibel og stabil, noe som garanterer maksimal sikkerhet ved håndtering av den.

### FORHOLDSREGLER

Vask produktet før første gangs bruk. Smør formen de første gangene du bruker den. Tåler bruk i mikrobølgeovn, stekeovn og oppvaskmaskin. Ikke plasser formen direkte over åpen ild eller en varmekilde. Ved bruk i vanlig komfyr, sett formen på risten i midten eller nedre del av ovnen. Ikke bruk ovnens grillfunksjon siden dette kan skade formen. Ikke bruk skrubb eller sterke såper. Ikke bruk skarpe redskaper i formen.

### BRUKSANVISNING

1. Hell ingrediensene i en bolle. 2. Elt deigen. 3. Hell deigen i formen. 4. La deigen heve. 5. Stek brødet. 6. Server og nyt ditt hjemmelagde sandwichbrød!



## Tips

**Dekk brødet til med et klededekk/kjøkkenhåndkle** slik at det ikke kommer kald trekk til, så hever deigen raskere. Trekk vil gjøre det vanskeligere for brødet å heve.

**For å få fart på sakene, sett det tildekkede brødet i ovnen**, forvarmet til 50 °C, og la det heve der. Dette vil gjøre at det tar 30 minutter kortere tid før brødet er ferdighevet.

**Hvis brødet er blitt for lyst**, og du liker at det har en sprøere skorpe, kan du hvelve ut brødet og steke det i ytterligere 5 til 10 minutter, til sidene av brødet er blitt brune.

Du kan pensle toppen av brødet med et pisket egg, men dekk det med **bakepapir hvis det brunes for mye under stekingen**.



## Rugbrød

### INGREDIENSER

400 g rugmel · 240 ml/g mineralvann · 8 g bordsalt · 9 g tørrgjær · 2 ss olivenolje · 2 ss rugflak · 2 ss melk.



### TILBEREDNING

**1.** Bland vann, olje, salt og gjær i en bolle og rør til det er opplost. Tilsett melet og kna med hendene eller en kjøkkenmaskin i 8 minutter. **2.** Hell deigen i formen og fordel den med en slikkepott. Jevn ut toppen og dekk med et kjøkkenhåndkle el. og sett den til heving i mellom 1 og 2 timer på et varmt sted, til deigen nesten har hevet seg til kanten av formen. Pensle forsiktig toppen av brødet med melk og dryss med rugflak. **3.** Stek i forvarmet ovn på 200 °C i 10 minutter. **4.** Senk temperaturen til 180 °C og stek brødet i 20 minutter til. Ta det ut av ovnen, hvelv det ut og avkjøl på rist.

Glutenfritt hvitt brød med valmuefrø



### INGREDIENSER

400 g glutenfritt brødmel · 100 g glutenfritt rismel · 375 ml varm melk · 2 egg · 25 g smør · 5 ml sitronsaft · 9 g tørrgjær · 10 g sukker · 9 g salt.

### Ingredienser til pynten oppå:

1 ss valmuefrø · 1 egg.



### TILBEREDNING

**1.** Hell alle ingrediensene i en bolle, med unntak av det du skal dekorere brødet med. Kna med hendene eller med en kjøkkenmaskin i 8 minutter. Det skal være en veldig klissette deig. **2.** Hell deigen i formen og fordel den med en slikkepott. Jevn ut toppen og dekk med et kjøkkenhåndkle el. og la den heve i mellom 30 minutter og en time på et lunt sted, til deigen når kanten av formen. **3.** Ta av kjøkkenhåndkleet før deigen når opp til det. Pensle med pisket egg, dryss med valmuefrø og stek brødet i forvarmet ovn på 200 °C, i 25 minutter. **4.** Ta formen ut av ovnen, ta brødet ut og stek det videre i 5-10 minutter, til brødet er litt brunt på utsiden. Ta ut og avkjøl på rist.

## Leivän syömisen hyödyt!

**Leipä kuuluu perusravintoaineisiin** ja se sijoittuu Välimeren ruokavalion ruokapyramidin pohjatasolle. Ravitsemusasiantuntijat suosittellevat yhteensä 220–250 gr leipämäärää päivittäin jaettuna eri aterioille.

**Leivässä on hyvin vähän rasvaa ja paljon kuitua.** Sitä saa terveydelle tärkeitä hiilihydraatteja, proteiineja, mineraaleja ja vitamiineja.

**Se on hyvin monipuolin ravintoaine!** Voileipinä tai aterian yhteydessä tarjottuna leivällä on loputtomatyhdistelmämähdollisuudet.

**Se poistaa voimakkaasti näläntunnetta.**

**Valkoisessa ja kokojyväleivässä on sama määrä kaloreita,** mutta kokojyväleipä sisältää enemmän sulamonta kuitua, joka auttaa ruoansulatuksessa.



**Leivo itse uunissa perinteinen vuokaleipä - kotona leivotusta leipästä**  
Vaivattomasti ja ilman leipäkonetta, kokeile helppoja, perinteisiä ja maukkaita ruoakohjeita. Nämä saat nauttia pehmeästä, kotona leivotusta vuokaleivästä koska tahansa.

Platinasilikonista valmistetulla muotilla taikinaan muodostuu riittävästi kosteutta ja näin vältetään leivän kuivuminen ja taataan sen tasainen kypsyminen. Muotti on täysin tarttumaton ja leipä on helppo poistaa muotista ilman voitelua. Muotti on myös äärimmäisen taipuisa ja riittävän vakaa, jotta sitä voidaan käsitellä ehdottoman turvallisesti.

### KÄYTTÖ

Pese tuote ennen sen käyttöä. Rasvaa muotti kevyesti ensimmäisillä Käytökerroilla. Sopii mikroaaltonuuniin, uuniin ja astianpesukoneeseen. Älä aseta muottia liekin päälle tai suoraan kosketukseen lämmönläheen kanssa. Käytäessäsi uuria, aseta rillilä uunin keski- tai alaosaan. Älä käytä mikroaaltonuunin grilliasetusta, sillä vastukset voivat vahingoittaa muottia. Älä käytä naarmuttavia pesusieniä tai pesuaineita. Älä käytä naarmuttavia keittiövälineitä muotin sisällä.

### KÄYTÖÖHJE

1. Laita tarvittavat ainekset astian.
2. Vaiva taikina.
3. Kaada taikina muotiin.
4. Anna taikinan nousta.
5. Paista.
6. Tarjoile ja nauti kotona leivotusta vuokaleivästä!



## Neuvoja

**Peitä taikinakulho liinalla.** Nämä lämpö keskittyy liinan alle ja taikina nousee nopeammin. Vetoisessa paikassa leipätäikina kohoaa huonommin.

**Voit nopeuttaa valmistumista nostattamalla peitetyn leipätäikinan 50 °C esikuumennetussa uunissa.** Valmistusaika lyhenee noin 30 minuuttia.



**Jos leipä on jäätynyt liian valkoiseksi** ja haluat siihen rapeamman kuoren, voit kypsentää sitä 5-10 minuuttia lisää muotista irrotettuna, kunnes sisupinnat saavat väriä.

Leivän pinnan voi sivellä vatkatulla kananmunalla. **Jos se ruskistuu liikaa paistamisen aikana, peitä se paistopaperilla.**

## Ruisleipä

### AINEKSET

400 g ruisjauhoa · 240 g mineraalivet- tä · 8 g hienoa suolaa · 9 g kuivahivia · 2 lusikallista oliiviöljyä · 2 lusikallista ruishiutaleita · 2 lusikallista maitoa.



### VALMISTUS

1. Sekoita kulossa vesi, öljy, suola ja hiiva ja sekoita kunnes hiiva on liennut. Lisää jauhot ja vaivaa taikinaa käsin tai taikinasekoittimella 8 minuutin ajan.
2. Laita taikina muottiin, käytä taikinalastaa apuna. Tasoita pinta ja peitä taikina liinalla. Anna sen käydä 1-2 tuntia lämpimässä paikassa, kunnes taikina on noussut melkein muotin reunaan asti. Sivele taikinan pinta varovaisesti maidolla ja sirotele ruishiutaleet päälle.
3. Paista 200 °C esikuumennetussa uunissa 10 minuutin ajan.
4. Laske uunin lämpötila 180 °C ja jatka kypsytystä vielä 20 minuuttia. Poista uunista, irrota leipä muotista ja anna sen jäähtyä ritilällä.

Valkoinen gluteeniton leipä unikonsiemenillä



### AINEKSET

400 g gluteeniton leipäjauhoa · 100 g gluteeniton riisijauhoa · 375 ml kädenlämpöistä maitoa · 2 kananmunaa · 25 g voita · 5 g sitruunamehua · 9 g kuivahivia · 10 g sokeria · 9 g suolaa.

### Ainekset pinnan käsittelyyn:

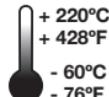
1 lusikallinen unikonsiemeniä · 1 kananmuna.



### VALMISTUS

1. Laita kaikki ainekset kulhoon leivän pinnalle tarkoitettuja aineksia lukuun ottamatta. Vaivaa taikinaa käsin tai taikinasekoittimella 8 minuutin ajan. Loppululosena on voimakkaasti tarttuvaa taikinaa.
2. Laita taikina muottiin, käytä taikinalastaa apuna. Tasoita pinta, peitä taikina liinalla ja anna sen käydä 30 minuutista 1 tuntiin lämpimässä paikassa, kunnes taikina on noussut melkein muotin reunaan asti.
3. Poista liina ennen kuin taikina nousee niin paljon, että se koskettaisi liinaa. Sivele pintaan vatkatua kananmunaa ja ripottele sitten unikonsiemenet. Paista 200 °C esikuumennetussa uunissa 25 minuutin ajan.
4. Poista leipä uunista, irrota se muotista ja kypsytä vielä 5-10 minuuttia. Nämä leipät ruskistuu hiukan ulkopinnalta. Poista uunista ja anna jäähtyä ritilällä.

# Lékué



HORNO · MICROONDAS · CONGELADOR · LAVAJILLAS  
OVEN · MICROWAVE · FREEZER · DISHWASHER  
FOUR · MICRO-ONDES · CONGÉLATEUR · LAVE-VAISSELLE

De conformidad con la normativa europea y FDA vigente de materiales en contacto con alimentos.

De conformitat amb la normativa europea i FDA vigent de materials en contacte amb aliments.

Núm RSIPAC: 39.05271/CAT

In compliance with European and FDA regulatory requirements for food contact materials.

Conformément à la norme européenne et à la FDA en vigueur, relatives aux matériaux en contact avec les aliments.

Em conformidade com la normativa europeia e FDA em vigor relativa aos materiais em contacto com os alimentos.

In conformità alla normativa europea in vigore sui materiali in contatto con alimenti.

Gemäß der Europäischen Richtlinien für Gegenstände in Kontakt mit Lebensmittel.

Overeenkomstig de europese richtlijnen voor gebruiksvoorwerpen in verband met levensmiddelen.

В соответствии с действующим европейским законодательством по материалам контакта с пищевыми продуктами.

I henhold til europeisk regelverk og gjeldende FDA for produkter i kontakt med matvarer.

Noudattaa ruoka-aineiden kanssa kosketuksissa olevista materiaaleista annettua eurooppalaista standardia ja voimassaolevaa FDA:ta.



Barcelona 16, 08120 La Llagosta / SPAIN  
T. +34 93 574 26 40 · info@lekuecooking.com  
**www.lekuecooking.com**

FOL00139