

BREAD ROLLS

PANECILLOS REDONDOS

PANETS RODONS

PETITS PAINS ROUNDS

BAGELS

PAGNOTTELLE ROTONDE

BRÖTCHEN

RONDE BROODJES

КРУГЛЫЕ БУЛОЧКИ

SMÅ RUNDE BRØD

PYÖREÄT PIKKUSÄMPYLÄT

LÉKUÉ

100%
Crunchy
Effect



Concept and design by LÉKUÉ in Barcelona.
In collaboration with Josep Pascual.



lekue
cooking
.com


BPA
FREE


100%
PLATINUM
SILICONE

Lékué



Includes **gluten-free** recipes!
i incluye recetas **sin gluten!**
Recettes **sans gluten** incluses!



- ENG **4 · 7** Discover the recipes!
- ESP **8 · 11** ¡Descubre las recetas!
- CAT **12 · 15** Descobreix les receptes!
- FR **16 · 19** Découvrez les recettes!
- PT **20 · 23** Descubra as receitas
- IT **24 · 27** Scopri le ricette!
- DE **28 · 31** Entdecken Sie unsere Rezepte!
- NL **32 · 35** Ontdek de recepten!
- PYC **36 · 39** Попробуйте наши рецепты!
- DA **40 · 43** Oplev de spændende opskrifter!
- FIN **44 · 47** Löydä reseptimme!

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 220-250 g 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.**

Did you know...?

For a better and deeper bread production, you can place volcanic stones or ice in the baking tray when you start pre-heating the oven. When you are going to put the mould in the oven, drip some water over the rocks. This will generate steam which will provide heat during cooking. The results will be a thin, crusty crust.

Techniques for kneading. Choose the one you prefer according to the time you have available and which best suits you.

1. Mix for 15 minutes by folding.
2. Perform 4 or 5 folds every 15 minutes for an hour.

Selecting **natural ingredients** improves bread taste and quality.



6 Bread Rolls in only one bake! Enjoy home-made mini bread rolls for breakfast, snacks or to accompany your meal. Made of platinum silicone, the 6-cavity mold ensures the dough is perfectly baked. Thanks to **micro-perforation** you get a crispy texture and the traditional golden color of bread. It is completely non-stick and can be turned out easily with no need for greasing. It also offers maximum flexibility and stability to ensure that it can be handled safely.

RECOMMENDATIONS

1. Wash the product before use. **2.** The first few times you use it, lightly grease the mold. **3.** Suitable for the microwave, oven and dishwasher. **4.** Do not place the mold directly over a flame or in direct contact with a heat source **5.** For the oven, place on a tray in the middle or bottom of the oven. **6.** Do not use the grill setting on the microwave, as the elements may damage the mould. **7.** Do not use scouring pads or abrasive soaps. **8.** Do not use cutting utensils inside the mold.

INSTRUCTIONS

1. Place the ingredients in a bowl. **2.** Knead. **3.** Cover with a cloth and leave to rest. **4.** Divide the dough into 6 pieces and place them in the mould cavities. **5.** Leave to rise. **6.** Bake. Enjoy your homemade buns!



Regular Bread Rolls

INGREDIENTS

1 3/4 cups bread flour · 100 ml water · 1 tsp salt · 1 tbsp sugar · 1 tsp milk powder · 1 3/4 tbsp butter · 1/2 medium egg · 1 tbsp fresh yeast

PREPARATION

- 1. Kneading.** Place all ingredients in a bowl or in the Lékué Bread Maker. Mix by hand into a smooth dough. We recommend following the kneading techniques on page 4.
- 2. Resting time.** Roll into a single ball, cover with a cloth and let it stand for 60 minutes or overnight in the fridge.
- 3. Forming the buns.** After 60 minutes, divide the dough into 6 70-g pieces and shape them into round balls, then place them in the mould and cover with a cloth.
- 4. Rising.** Let the dough prove until it has doubled in volume (about 2 hours depending on room temperature). You can also leave it covered, in the refrigerator at 48.2-53.6 °F for about 16 hours. Turn the oven on to 390 °F (both top and bottom heat and fan) and place the rack in middle of the oven.
- 5. Baking.** Before baking brush the surface of the bread rolls with a beaten egg. You can decorate them by sprinkling seeds such as sesame over them. Place the Lékué mould on the oven rack and bake the loaves for about 13 minutes. With the help of an oven glove so as to ensure you don't get burnt, remove the rack with the bread mould from the oven. You can cool the bread in the mould, as the micro-perforation allows it to breathe and regulates moisture.



Gluten-free Bread Rolls



INGREDIENTS

Scant 3/4 cup buckwheat wholegrain flour · 1/2 cup + 1 1/2 tbsp quinoa flour · 2 tbsp of cornmeal · 5 4/5 tbsp potato flour · 1 tsp salt · 116 ml milk · 1 beaten egg white · 1 1/2 tsp baking powder · 1 tbsp honey.

PRE-PREPARATION

Boil 66 ml milk and scald the mashed potatoes (flakes).

PREPARATION

- 1. Kneading.** Place all ingredients, including the dough and warm mashed potatoes inside in a bowl or in the Lékué Bread Maker and mix by hand into a smooth dough, we recommend following the kneading techniques on page 4. Optionally you can use the help of a food processor for this step.
- 2. Resting time.** Once mixed cover with a cloth and let it stand for 20 minutes.
- 3. Forming the buns.** After 20 minutes, divide the dough into 6 70-g pieces and shape them into round balls, then place them in the mould and cover with a cloth.
- 4. Rising.** Let the dough prove until it has doubled in volume (about 1 hour depending on room temperature) or for between 13 to 16 hours in the refrigerator. Turn the oven on to 390 °F (both top and bottom heat and fan) and place the rack in middle of the oven.
- 5. Baking.** Before baking brush the surface of the bread rolls with a beaten egg. You can decorate them by sprinkling seeds such as sesame over them. Once the oven is preheated to 390 °F place the Lékué mould on the oven rack and bake the loaves for about 15 minutes. With the help of an oven glove so as to ensure you don't get burnt, remove the rack with the bread mould from the oven. You can cool the bread in the mould, as the micro-perforation allows it to breathe and regulates moisture.



More tips and recipes at www.lekuecooking.com

¡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 g 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**.

¿Sabías que...?

Para conseguir un mejor y mayor desarrollo del pan, puedes poner piedras volcánicas o hielo en la bandeja del horno al inicio de calentar el horno. Cuando vayas a poner el molde en el horno, esparce un poco de agua encima de las piedras. De esta forma se generará vapor y aportará calor durante la cocción. Conseguirás una crosta fina y crujiente.

Técnicas para amasar. Escoge la que prefieras según tu disponibilidad de tiempo y comodidad.

1. Amasar durante 15 minutos con pliegues.
2. Realizar 4 o 5 pliegues cada 15 minutos a lo largo de una hora.

La selección de **ingredientes naturales** mejora el sabor y la calidad del pan.



¡6 Panecillos Redondos en una sola horneada! Disfruta de mini bocadillos caseros para desayunar, merendar o acompañar tus comidas. Hecho en silicona platino, el molde de 6 cavidades permite a la masa una cocción perfecta. Gracias al **microperforado** conseguirás una textura crujiente y el color dorado del pan tradicional. Es completamente antiadherente y se desmolda fácilmente sin necesidad de engrasado. Ofrece también una flexibilidad y una estabilidad óptimas que garantizan la máxima seguridad en el manipulado.

RECOMENDACIONES

1. Lava el producto antes de utilizarlo. **2.** En los primeros usos, engrasa ligeramente el molde. **3.** Apto para microondas, horno y lavavajillas. **4.** No coloques el molde directamente sobre una llama o en contacto directo con una fuente de calor. **5.** En el horno, coloca la rejilla en la parte media o baja del horno. **6.** No utilices la posición grill en el microondas, ya que las resistencias podrían dañar el molde. **7.** No utilices estropajos o jabones abrasivos. **8.** No utilices utensilios cortantes dentro del molde.

MODO DE USO

1. Introduce los ingredientes en un recipiente. **2.** Amasa. **3.** Cubre con un trapo y deja reposar. **4.** Divide la masa en 6 piezas, colócalas en las cavidades del molde. **5.** Deja fermentar. **6.** Hornea. ¡Disfruta de tus panecillos caseros!



Panecillos Redondos

INGREDIENTES

245 g de harina de fuerza · 100 ml de agua · 5 g de sal · 12 g de azúcar · 2 g de leche en polvo · 24 g de mantequilla · 24 g de huevos · 12 g de levadura fresca.

ELABORACIÓN

1. Amasado. Coloca todos los ingredientes en un bol o en la Panera de Lékué. Mézclalos a mano hasta conseguir una masa uniforme. Recomendamos seguir las técnicas de amasado de la página 8.

2. Reposo. Forma una única bola y cúbrelo con un trapo y deja reposar 60 minutos, o toda la noche en la nevera.

3. Formación de los panes. Después del reposo divide la masa en 6 piezas de 70 g y dales una forma redonda, después colócalas dentro del molde y cúbrelo con un trapo.

4. Fermentación. Deja fermentar el pan hasta que doble su volumen (2 horas aproximadamente, dependiendo de la temperatura ambiente). También tienes la opción de dejarlo bien cubierto en la nevera a 9-12 °C durante unas 16 horas. Precalienta el horno a 200 °C (cocción arriba y abajo con ventilador) y coloca la rejilla a la mitad del horno.

5. Cocción. Antes de hornear pinta con un huevo batido la superficie de los panecillos redondos. Puedes decorarlo con unas semillas tipo sésamo por encima. Coloca el molde encima de la rejilla del horno y cuece los panes 13 minutos aproximadamente. Con la ayuda de una manopla para no quemarte saca la rejilla junto con el molde de pan. No es necesario desmoldear los panes ya que al ser el molde con microperforado los panes ya respiran bien. Pasados unos minutos... ¡estarán listos para degustar!



Panecillos Redondos sin gluten



INGREDIENTES

87 g de harina de trigo sarraceno integral · 73 g de harina de quinoa · 22 g de harina de maíz · 58 g de puré de patatas (copos) · 6 g de sal · 116 ml de leche · 44 g de clara batida · 8 g de levadura en polvo · 6 ml de miel.

PRE-ELABORACIÓN

Hervir 66 ml de leche y con ella escalda el puré de patatas (copos).

ELABORACIÓN

1. Amasado. Coloca todos los ingredientes dentro de un bol o de la Panera de Lékué y mézclalos a mano, recomendamos seguir las técnicas del amasado de la página 8, hasta conseguir una masa uniforme. Opcionalmente puedes realizar esta operación con la ayuda de un robot de cocina.

2. Reposo. Una vez mezclada cúbrelo con un trapo y déjala reposar 20 minutos.

3. Formación de los panes. Después del reposo, divide la masa en 6 piezas de 70 g y dales una forma redonda, después colócalas dentro del molde y cúbrelo con un trapo.

4. Fermentación. Deja fermentar el pan hasta que doble su volumen (1 hora aproximadamente, dependiendo de la temperatura ambiente) o bien, entre 13 y 16 h en la nevera. Precalienta el horno a 200 °C (cocción arriba y abajo con ventilador) y coloca la rejilla a la mitad del horno.

5. Cocción. Antes de hornear pinta con un huevo batido la superficie de los panecillos redondos. Coloca el molde de Lékué encima de la rejilla del horno y cuece los panes 15 minutos aproximadamente. Con la ayuda de una manopla para no quemarte saca la rejilla junto con el molde de pan. No es necesario desmoldear los panes ya que al ser el molde con microperforado los panes ya respiran bien. Pasados unos minutos... ¡estarán listos para degustar!



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**.

Sabies que...?

Per aconseguir un millor i major desenvolupament del pa, pots posar pedres volcàniques o gel a la safata del forn quan comencis a escalfar el forn. Quan hi posis el motlle, escampa una mica d'aigua a sobre de les pedres. D'aquesta manera, es generarà vapor i aportarà calor durant la cocció. Aconseguiràs una crosta fina i cruixent.

Tècniques per a pastar. Escull la que preferixis segons la teva disponibilitat de temps i comoditat.

1. Pastar durant 15 minuts amb plecs.
2. Realitzar 4 o 5 plecs cada 15 minuts al llarg d'una hora.

La selecció d'**ingredients naturals** millora el gust i la qualitat del pa.



6 Panets Rodons d'una sola fornada! Gaudeix dels minientrepans casolans per a esmorzar, berenar o acompanyar els teus àpats. Fet amb silicona platí, el motlle de 6 cavitats permet una cocció perfecta a la massa. Gràcies al **microperforat**, aconseguiràs una textura cruixent i el color daurat del pa tradicional. 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 en el manipulats.

RECOMANACIONS

1. Neteja el producte abans d'utilitzar-lo. **2.** En els primers usos, engreixa lleugerament el motlle. **3.** Apte per microones, forn i rentavaixelles. **4.** No col·loquis el motlle directament sobre una flama o en contacte directe amb una font de calor. **5.** En el forn, col·loca la reixeta a la part mitjana o baixa del forn. **6.** No utilitzis la posició grill del microones ja que les resistències podrien danyar el motlle. **7.** No utilitzis fregalls o sabons abrasius. **8.** No utilitzis utensilis que tallin dins del motlle.

INSTRUCCIONS D'ÚS

1. Introdueix els ingredients en un recipient. **2.** Amassa. **3.** Cobreix amb un drap i deixa reposar. **4.** Divideix la massa en 6 peces i col·loca-les a les cavitats del motlle. **5.** Deixa-la fermentar. **6.** Cou-la al forn. Gaudeix dels teus panets casolans!



Panets Rodons

INGREDIENTS

245 g de farina de força · 100 ml d'aigua · 5 g de sal · 12 g de sucre · 2 g de llet en pols · 24 g de mantega · 24 g d'ous · 12 g de llevat fresc.

ELABORACIÓ

1. Amassar. Col·loca tots els ingredients en un bol o a la Panera Lékué. Barreja'ls a mà fins que aconseguis una massa uniforme. Recomanem seguir les tècniques de pastar de la pàgina 12.

2. Repòs. Forma una única bola, cobreix-la amb un drap i deixa-la reposar 60 minuts o tota la nit a la nevera.

3. Formació dels panets. Després del repòs, divideix la massa en 6 peces de 70 g i dóna'ls una forma rodona, després col·loca-les dins del motlle i tapa-les amb un drap.

4. Fermentació. Deixa fermentar el pa fins que dupliqui el seu volum (2 hores aproximadament, en funció de la temperatura ambient). També tens l'opció de deixar-lo ben tapat a la nevera a 9-12 °C durant unes 16 hores. Posa en marxa el forn a 200 °C (cocció a dalt i a baix amb ventilador) i col·loca la reixeta a la part del mig del forn.

5. Cocció. Abans de coure'ls al forn, pinta amb un ou batut la superfície dels panets rodons. Pots decorar-los amb unes llavors tipus sèsam per sobre. Col·loca el motlle de Lékué a sobre de la reixeta del forn i cou els pans 13 minuts aproximadament. Amb l'ajuda d'una manyopla per no cremar-te, treu la reixeta juntament amb el motlle de pa del forn. No cal desemmotllar els pans, ja que, com que és un motlle microperforat, els pans ja respiren bé. Uns minuts després... ja estaran a punt per gaudir-los!



Panets Rodons sense gluten



INGREDIENTS

87 g de farina de blat sarrai integral · 73 g de farina de quinoa · 22 g de farina de blat de moro · 58 g de puré de patates (flocs) · 6 g de sal · 116 ml de llet · 44 g de clara batuda · 8 g de llevat en pols · 6 ml de mel.

ELABORACIÓ PRÈVIA

Bull 66 ml de llet i escalfa-hi el puré de patates (flocs).

ELABORACIÓ

1. Amassar. Col·loca tots els ingredients i el puré de patates tebi i barreja'ls a mà; recomanem seguir les tècniques de pastat de la pàgina 12 fins que aconseguis una massa uniforme. Opcionalment pots realitzar aquesta operació amb l'ajuda d'un robot de cuina.

2. Repòs. Un cop barrejada, cobreix-la amb un drap i deixa-la reposar 20 minuts.

3. Formació dels panets. Transcorreguts els 20 minuts, divideix la massa en 6 peces de 70 g i dóna'ls una forma rodona, després col·loca-les dins del motlle i tapa-les amb un drap.

4. Fermentació. Deixa fermentar el pa fins que dupliqui el seu volum (1 hora aproximadament, en funció de la temperatura ambient) o bé entre 13 i 16 hores a la nevera. Posa en marxa el forn a 200 °C (cocció a dalt i a baix amb ventilador) i col·loca la reixeta a la part del mig del forn.

5. Cocció. Abans de coure'ls al forn, pinta amb un ou batut la superfície dels panets rodons. Pots decorar-los amb unes llavors tipus sèsam per sobre. Col·loca el motlle de Lékué a sobre de la reixeta del forn i cou els pans 15 minuts aproximadament. Amb l'ajuda d'una manyopla per no cremar-te, treu la reixeta juntament amb el motlle de pa del forn. No cal desemmotllar els pans, ja que, com que és un motlle microperforat, els pans ja respiren bé. Uns minuts després... ja estaran a punt per gaudir-los!



FR

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 saviez-vous?

Pour obtenir une meilleure levée du pain, placez des pierres volcaniques ou des glaçons sur le lèche-frite du four, lorsque vous mettez en préchauffage. Au moment d'enfourner le moule à pain, versez un peu d'eau sur les pierres. Ainsi cela créera de la vapeur en apportant de la chaleur pendant la cuisson. Vous obtiendrez une croûte fine et croustillante.

Techniques de pétrissage.

Choisissez celle qui vous semble la plus pratique et qui répond à votre temps disponible.

1. Pétrir pendant 15 minutes en pliant la pâte.
2. Plier 4 ou 5 fois toutes les 15 minutes pendant une heure.

Si vous choisissez des **ingrédients naturels**, la saveur et la qualité du pain en seront meilleures.



6 Petits Pains Ronds en une seule fournée! Dégustez des mini bouchées pains pour le petit déjeuner, le goûter ou pour accompagner vos repas. Fabriqué en silicone platine, le moule à 6 cavités permet une cuisson parfaite de la pâte. Grâce aux **micro-perforations**, vous obtiendrez une texture croustillante et la couleur dorée du pain traditionnel. Il est totalement anti-adhérent; le pain se démoule facilement sans besoin de graisser. Il offre également une flexibilité et une stabilité optimum garantissant ainsi une sécurité d'utilisation maximum.

RECOMMANDATIONS

1. Lavez le produit avant de l'utiliser. **2.** Lors des premières utilisations, graissez légèrement le moule. **3.** Convient au four à micro-ondes, au four et au lave-vaisselle. **4.** Ne placez pas directement le moule sur une flamme ou en contact direct avec une source de chaleur. **5.** Dans le four, placez la grille sur la partie moyenne ou basse du four. **6.** N'utilisez pas la position grill au four micro-ondes, étant donné que les résistances pourraient endommager le moule. **7.** N'utilisez pas d'éponges ni de savons abrasifs. **8.** N'utilisez pas d'ustensiles coupants dans le moule.

MODE D'EMPLOI

1. Placez les ingrédients dans un récipient. **2.** Pétrissez. **3.** Couvrez avec un torchon et laissez reposer. **4.** Coupez la pâte en 6 morceaux et placez-les dans les cavités du moule. **5.** Laissez fermenter. **6.** Faites cuire au four. Dégustez vos petits pains maison!



Petits Pains Ronds

INGRÉDIENTS

245 g de farine de force · 100 ml d'eau · 5 g de sel · 12 g de sucre · 2 g de lait en poudre · 24 g de beurre · 24 g d'œuf · 12 g de levure de boulanger.

PRÉPARATION

1. Pétrissage. Placez tous les ingrédients dans le moule à pain de Lékué. Mélangez-les à la main jusqu'à obtention d'une pâte uniforme. Nous recommandons de suivre les techniques de pétrissage indiquées à la page 16.

2. Repos. Formez une seule boule et couvrez-la avec un torchon; laissez-la reposer pendant 60 minutes ou toute la nuit au réfrigérateur.

3. Formation des pains. Après 60 minutes, divisez la pâte en 6 morceaux de 70 g et donnez-leur une forme arrondie ; ensuite, placez-les dans le moule et couvrez-les avec un torchon.

4. Fermentation. Laissez lever le pain jusqu'à ce qu'il double de volume (1 heure environ, en fonction de la température ambiante). Vous pouvez également le laisser couvert au réfrigérateur à 9-12 °C pendant environ 16 heures. Préchauffez le four à 200 °C (chaleur en haut, en bas et tournante) et placez la grille au milieu du four.

5. Cuisson. Avant d'enfourner les petits pains ronds, badigeonnez-les avec un œuf battu. Vous pouvez les décorer avec quelques graines de type sésame. Placez le moule de Lékué sur la grille et faites cuire les pains pendant environ 13 minutes. Avec un gant pour éviter de vous brûler, sortez la grille avec le moule à pain du four. Il n'est pas nécessaire de démouler les pains car le moule dispose de micro-perforations et les pains bénéficient de cette aération. Après quelques minutes, ils sont prêts à être dégustés!



Petits Pains Ronds sans gluten



INGRÉDIENTS

87 g de farine de blé sarrasin complète · 73 g de farine de quinoa · 22 g de farine de maïs · 58 g de purée de pommes de terre (en flocons) · 6 g de sel · 116 ml de lait · 44 g de blanc d'œuf battu · 8 g de levure en poudre · 6 ml de miel.

PRÉPARATION PRÉALABLE

Faites bouillir 66 ml du lait et préparez la purée de pommes de terre (flocons).

PRÉPARATION

1. Pétrissage. Placez tous les ingrédients, y compris la pâte principale et la purée de pommes de terre tiède, dans le moule à pain de Lékué et mélangez-les à la main; nous vous recommandons d'employer les techniques de pétrissage de la page 16 pour obtenir une pâte homogène. Vous pouvez, de manière facultative, réaliser cette opération avec un robot.

2. Repos. Une fois mélangée, couvrez la pâte avec un torchon et laissez-la reposer pendant 20 minutes.

3. Formation des pains. Après 20 minutes, divisez la pâte en 6 morceaux de 70 g et donnez-leur une forme ronde; ensuite, placez les morceaux dans le moule et couvrez ce dernier avec un torchon.

4. Fermentation. Laissez lever la pâte jusqu'à ce qu'elle double de volume (environ 1 heure en fonction de la température ambiante) ou entre 13 et 16 heures au réfrigérateur. Préchauffez le four à 200 °C (chaleur en haut, en bas et tournante) et placez la grille au milieu du four.

5. Cuisson. Avant d'enfourner les petits pains ronds, badigeonnez-les avec un œuf battu. Vous pouvez les décorer avec quelques graines de type sésame. Placez le moule de Lékué sur la grille et faites cuire les pains pendant environ 15 minutes. Avec un gant pour éviter de vous brûler, sortez la grille avec le moule à pain du four. Il n'est pas nécessaire de démouler les pains car le moule dispose de micro-perforations et les pains bénéficient de cette aération. Après quelques minutes, ils sont prêts à être dégustés!



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 g 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**.

Sabia que...?

Para obter uma melhor confeitura de mais e melhor pão, poderá colocar pedras volcânicas ou gelo na bandeja do forno quando começar a aquecer o forno. Quando colocar para colocar a forma no forno, espalhe um pouco de água sobre as pedras. Assim, o vapor será gerado e fornecerá calor durante a cozedura. Conseguirá uma crosta fina e crocante.

Técnicas para amassar. Escolha o que preferir de acordo com a sua disponibilidade de tempo e conveniência.

1. Amassar durante 15 minutos com dobras.
2. Efetue 4 ou 5 dobras a cada 15 minutos durante toda a hora.

A selecção de **ingredientes naturais** melhora o sabor e a qualidade do pão.



6 Bagels numa rodada! Desfrute de mini sanduíches caseiros para o pequeno-almoço, lanche ou acompanhar as suas refeições. Feito em silicone de platina, a forma de 6 cavidades permite uma perfeita cozedura da massa. Graças ao **microperfurado**, obtenha uma textura crocante e a cor dourada do pão tradicional. É completamente anti-aderente e facilmente se desforma sem a necessidade de ser untada. Também oferece uma flexibilidade e estabilidade ótimas que garantem a máxima segurança

RECOMENDAÇÕES

1. Lave o produto antes de o utilizar.
2. Nos primeiros usos, coloque um pouco de gordura na forma.
3. Apto para microondas, forno e máquina de lavar louça.
4. Não coloque a forma diretamente sobre uma chama ou em contacto direto com uma fonte de calor.
5. No, coloque a grelha na parte média ou baixa do forno.
6. Não utilize a posição grill no microondas, já que as resistências podem danificar a forma.
7. Não utilize esfregões ou sabão abrasivos.
8. Não utilize utensílios cortantes dentro da forma.

MODO DE UTILIZAÇÃO

1. Inserire gli ingredienti in un recipiente. 2. Impastare. 3. Coprire con un panno e lasciare riposare l'impasto. 4. Dividere l'impasto in 6 parti e collocarle negli appositi spazi dello stampo. 5. Lasciar lievitare. 6. Cuocere al forno. Goditi le tue pagnotte fatte in casa!



Pequenos Pães Redondos

INGREDIENTES

245 g de farinha · 100 ml de água · 5 g de sal · 12 g de açúcar · 2 g de leite em pó · 24 g de manteiga · 24 g de ovos · 12 g de fermento fresco.

ELABORAÇÃO

1. Amassar. Coloque todos os ingredientes na Panera Lekue. Misture tudo com as mãos até obter uma massa lisa. Recomendamos seguir as técnicas de amassamento da página 20.

2. Repouso. Forme uma bola e cubra com um pano e deixe repousar durante 60 minutos, ou durante a noite no frigorífico.

3. Formação do pão. Passados 60 minutos, divida a massa em 6 pedaços de 70 g e dê-lhes uma forma redonda; em seguida, coloque-os na forma e cubra com um pano.

4. Fermentação. Deixe fermentar o pão até duplicar de volume (cerca de 2 horas, dependendo da temperatura ambiente). Também tem a opção de deixar bem coberto no frigorífico a 9-12 °C durante cerca de 16 horas. Ligue o forno a 200 °C de temperatura (cozedura em cima/em baixo e ventilador) e coloque a grelha a meio do forno.

5. Cozedura. Antes da cozedura, passe um ovo batido na superfície dos pequenos pães redondos. Pode decorá-los com algum tipo de sementes de sésamo. Coloque a forma Lékué na grelha do forno e coza os pães durante 13 minutos aproximadamente. Com a ajuda de uma luva para não se queimar, retire a grelha juntamente com a forma do pão do forno. Não há necessidade de desenformar o pão já que, pelo facto de ser uma forma microperfurada, os pães respiram bem. Depois de alguns minutos... eles estarão prontos para serem degustados!



Pequenos Pães sem glúten



INGREDIENTES

87 g de farinha de trigo sarraceno integral · 73 g de farinha de quinoa · 22 g de farinha de milho · 58 g de puré de batata (flocos) · 6 g de sal · 116 ml de leite · 44 g de clara batida · 8 g levadura em pó · 6 ml de mel.

PRÉ-ELABORAÇÃO

Coloque 66 ml leite a ferver e escale o puré de batatas (flocos).

PRÉPARATION

1. Amassar. Coloque todos os ingredientes na Panera Lekue e misture com a mão, recomendamos seguir as técnicas de mistura na página 20, até obter uma massa lisa. Opcionalmente, pode realizar esta operação com a ajuda de um processador de alimentos.

2. Repouso. Uma vez misturada, cubra a massa com um pano e deixe repousar durante 20 minutos.

3. Formação do pão. Passados 20 minutos, divida a massa em 6 pedaços de 70 g e dê-lhes uma forma redonda; em seguida, coloque-os na forma e cubra com um pano.

4. Fermentação. Deixe fermentar o pão até dobrar de volume (cerca de 1 hora, dependendo da temperatura ambiente), ou entre 13 e 16 horas no frigorífico. Ligue o forno a 200 °C de temperatura (cozedura em cima/em baixo e ventilador) e coloque a grelha a meio do forno.

5. Cozedura. Antes da cozedura, passe um ovo batido na superfície dos pequenos pães redondos. Pode decorá-los com algum tipo de sementes de sésamo. Coloque a forma Lékué na grelha do forno e coza os pães durante 15 minutos aproximadamente. Com a ajuda de uma luva para não se queimar, retire a grelha juntamente com a forma do pão do forno. Não há necessidade de desenformar o pão já que, pelo facto de ser uma forma microperfurada, os pães respiram bem. Depois de alguns minutos... eles estarão prontos para serem degustados!



Para mais conselhos e receitas consulte www.lekuecooking.com

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 saziante**.

Sapevi che?

Per ottenere la massima espansione del pane, inserire pietre vulcaniche o ghiaccio nella teglia da forno all'inizio del riscaldamento del forno. Quando si posiziona lo stampo nel forno, spargere un po' di acqua sulle pietre. In questo modo si genera vapore, apportando calore durante la cottura. Otterrai una crosta più fine e croccante.

Tecniche per impastare. Scegli la tua preferita, in base alla disponibilità di tempo e alla comodità.

1. Impastare per 15 minuti formando delle pieghe.
2. Realizzare 4 o 5 pieghe ogni 15 minuti o durante un'ora.

La selezione di **ingredienti naturali** migliora il sapore e la qualità del pane.



6 Pagnottelle Rotonde in una sola infornata! Gustati dei mini-panini fatti in casa: a colazione, a merenda o durante un pasto. Lo stampo da 6 porzioni in silicone platinico consente di cuocere alla perfezione l'impasto. Grazie alla **microperforazione** si ottiene una consistenza croccante e il colore dorato del pane tradizionale. È completamente antiaderente e si stacca facilmente senza bisogno di essere unto. Offre inoltre una flessibilità e una stabilità ottimali che garantiscono la massima sicurezza durante l'uso.

RACCOMANDAZIONI

1. Lava il prodotto prima di utilizzarlo. **2.** Durante i primi utilizzi, ungi leggermente lo stampo. **3.** Adatto per microonde, forni e lavastoviglie. **4.** Non collocare lo stampo direttamente sul fuoco o a contatto diretto con una fonte di calore. **5.** Nel forno tradizionale, posiziona la grata in posizione media o bassa dello stesso. **6.** Non utilizzare la posizione grill nel microonde, poiché le resistenze potrebbero danneggiare lo stampo. **7.** Non utilizzare pagliette o detersivi abrasivi. **8.** Non utilizzare utensili taglienti nello stampo.

MODALITÀ D'IMPIEGO

1. Introduza os ingredientes num recipiente. **2.** Amasse. **3.** Cubra com um pano e deixe repousar. **4.** Divida a massa em 6 pedaços e coloque-a nas cavidades da forma. **5.** Deixe fermentar. **6.** Coloque no forno. Desfrute dos seus pães caseiros!



Pagnottelle Rotonde

INGREDIENTI

245 g di farina di forza · 100 ml di acqua · 5 g di sale · 12 g di zucchero · 2 g di latte in polvere · 24 g di burro · 24 g di uova · 12 g di lievito fresco.

ELABORAZIONE

1. Impasto. Mettere tutti gli ingredienti nella panera Lékué. Mescolarli a mano fino a ottenere un impasto uniforme. Consigliamo di seguire le tecniche di impasto di pagina 24.

2. Riposo. Creare una massa unica e copirla con un panno, quindi lasciarla riposare 60 minuti o tutta la notte in frigorifero.

3. Formazione delle pagnottelle. Passati i 60 minuti, dividere l'impasto in 6 parti da 70 g e creare forme rotonde, posizionandole poi nello stampo e coprendole con un panno.

4. Fermentazione. Lasciare lievitare il pane finché l'impasto non raddoppia il suo volume (2 ore circa, a seconda della temperatura ambiente). È anche possibile lasciarlo ben coperto nel frigorifero a 9-12 °C per 16 ore. Accendere il forno a 200 °C (calore da sopra/sotto con ventola) e collocare la griglia a metà del forno.

5. Cottura. Prima di infornare, spennellare con l'uovo sbattuto la superficie delle pagnottelle rotonde. È anche possibile decorarle con semi, come ad esempio sesamo. Mettere lo stampo Lékué sulla griglia del forno e cuocere le pagnottelle per circa 13 minuti. Con l'aiuto di un guanto da forno per non scottarsi, togliere la grata con lo stampo per il pane dal forno. Non è necessario rimuovere le pagnottelle dallo stampo: essendo microperforata, permette alle pagnottelle di respirare. Passati alcuni minuti...saranno pronte da gustare!



Pagnottelle Rotonde senza glutine



INGREDIENTI

87 g di farina integrale di grano saraceno · 73 g di farina di quinoa · 22 g di farina di mais · 58 g di purè di patate (in fiocchi) · 6 g di sale · 116 ml di latte · 44 g di albumi sbattuti · 8 g di lievito in polvere · 6 ml di miele.

PRE-ELABORAZIONE

Mettere 66 ml del latte a bollire e con il latte scaldare il purè di patate (in fiocchi).

ELABORAZIONE

1. Impasto. Mettere tutti gli ingredienti nella Panera Lékué e mescolarli a mano fino a ottenere un impasto uniforme. Consigliamo di seguire le tecniche di impasto della pagina 24. In alternativa, questa operazione può essere svolta con l'aiuto di un robot da cucina.

2. Riposo. Una volta mescolato, coprire l'impasto con un panno e lasciarlo riposare 20 minuti.

3. Formazione delle pagnottelle. Passati i 20 minuti, dividere l'impasto in 6 parti da 70 g e creare forme rotonde, quindi metterle nello stampo e coprirle con un panno.

4. Fermentazione. Lasciare lievitare il pane finché l'impasto non raddoppia il suo volume (1 ora circa, a seconda della temperatura ambiente) oppure 13-16 ore in frigorifero. Accendere il forno a 200 °C (calore da sopra/sotto con ventola) e collocare la griglia a metà del forno.

5. Cottura. Prima di infornare, spennellare con l'uovo sbattuto la superficie delle pagnottelle rotonde. È anche possibile decorarle con semi, come ad esempio sesamo. Mettere lo stampo Lékué sulla griglia del forno e cuocere le pagnottelle per circa 15 minuti. Con l'aiuto di un guanto da forno per non scottarsi, togliere la grata con lo stampo per il pane dal forno. Non è necessario rimuovere le pagnottelle dallo stampo: essendo microperforata, permette alle pagnottelle di respirare. Passati alcuni minuti...saranno pronte da gustare!



Para mais conselhos e receitas consulte www.lekuecooking.com

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**.

Wussten Sie, dass ...?

Damit die Mini-Brötchen besser aufgehen, können Sie beim Vorheizen Vulkansteine oder eine Schüssel mit Eis in den Backofen geben. Kurz bevor Sie die Form in den Ofen stellen, etwas Wasser auf die Steine spritzen. Dadurch entsteht Dampf, der während des Backens für Hitze sorgt. So bekommen die Brötchen eine knusprige Kruste.

Techniken der Teigzubereitung. Wählen Sie die Methode, die Ihnen am ehesten zusagt.

1. Den Teig 15 Minuten lang kneten.
2. Den Teig alle 15 Minuten für 4-5 Minuten kneten. Diesen Vorgang 4 bis 5 mal wiederholen.

Natürliche Zutaten verbessern den Geschmack und die Qualität Teigs.



6 Brötchen auf einmal backen! Genießen Sie Ihre selbstgemachten MiniBrötchen zum Frühstück, als Snack zwischendurch oder als Beilage zum Essen. In der Form aus Platin-Silikon mit ihren 6 Mulden wird der Teig perfekt gegart. Durch die **Mikroperforierung** werden die Brötchen rundherum goldgelb und knusprig. Platin-Silikon verfügt über beste Antihaft-Eigenschaften, so dass sich die Brötchen auch ohne vorheriges Einfetten der Form ganz einfach lösen lassen. Die Backform bietet optimale Flexibilität und ist gleichzeitig extrem widerstandsfähig und somit sehr sicher in ihrer Handhabung.

HINWEISE

1. Das Produkt vor Gebrauch dem ersten Gebrauch gründlich spülen.
2. Fetten Sie die Form bei den ersten Backvorgängen leicht ein.
3. Geeignet für die Verwendung in der Mikrowelle sowie im Backofen und spülmaschinenfest.
4. Stellen Sie die Form weder auf eine offene Flamme noch direkt auf eine Wärmequelle.
5. Bei Verwendung im Backofen mittlere oder untere Schiene wählen.
6. Nutzen Sie niemals die Grillfunktion Ihrer Mikrowelle, da diese die Backform beschädigen könnte.
7. Verwenden Sie keine aggressiven oder groben Reinigungs- und Scheuermittel.
8. Verwenden Sie keine scharfkantigen Utensilien in der Form.

GEBRAUCHSANWEISUNG

1. Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Kneten.
3. Mit einem Tuch abdecken und ruhen lassen.
4. Den Teig in 6 Portionen teilen und diese in die Mulden geben.
5. Gehen lassen.
6. Backen. Guten Appetit!



Brötchen

ZUTATEN

245 g Stärkemehl · 100 ml Wasser · 5 g Salz · 12 g Zucker · 2 g Milchpulver · 24 g Butter · 24 g Eier · 12 g frische Hefe.

ZUBEREITUNG

1. Teig. Alle Zutaten in die Brotbackschale von Lékué geben. Von Hand zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. Wir empfehlen, dazu nach den Anleitungen auf Seite 28 vorzugehen.

2. Ruhezeit. Den gesamten Teig zu einer Kugel formen, mit einem Tuch abdecken und 60 Minuten oder über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

3. Brötchen formen. Den Teig nach 60 Minuten in 6 Portionen à 25 g unterteilen und zu runden Brötchen formen. Diese in die Mulden der Form geben und mit einem Tuch bedecken.

4. Gehen lassen. Gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat (Dies dauert je nach Zimmertemperatur ca. 2 Stunden). Sie können den Teig auch gut abgedeckt bei 9-12 °C etwa 16 Stunden im Kühlschrank lassen. Den Ofen auf 200 °C vorheizen (Ober-/Unterhitze und Umluft) und das Blech in die Mitte des Ofens schieben.

5. Backen. Die Brötchen vor dem Backen mit einem geschlagenen Ei bestreichen. Sie können die Brötchen auch mit Körnern wie z.B. Sesam bestreuen und dekorieren. Die Lékué-Form auf das Ofengitter in den auf 200 °C vorgeheizten Ofen stellen und die Brötchen ca. 13 Minuten backen. Das Gitter mit der Form mit Hilfe eines Ofenhandschuhs aus dem Ofen nehmen. Die Brötchen brauchen nicht aus der Form genommen zu werden, da sie durch die Mikroperforierung auch in der Form nicht matschig werden. Ein paar Minuten auskühlen lassen – und fertig!



Glutenfreie Brötchen



ZUTATEN

87 g Buchweizenvollkornmehl · 73 Quinoamehl · 22 g Maismehl · 58 g Kartoffelpüree (Fertigprodukt) · 6 g Salz · 116 ml Milch · 44 g Eischnee · 8 g Hefepulver · 6 ml Honig.

ANSETZEN DES VORTEIGS

66 ml Milch aufkochen und die Kartoffelpüree-Flocken damit übergießen.

ZUBEREITUNG

1. Teig. Alle Zutaten, einschließlich des Vorteigs und des lauwarmen Kartoffelpürees, in die Brotbackschale von Lékué geben und von Hand zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. Wir empfehlen, dazu nach den Anleitungen auf Seite 28 vorzugehen. Dies geht auch mit der Küchemaschine.

2. Ruhezeit. Nach dem Vermengen mit einem Tuch abdecken und 20 Minuten ruhen lassen.

3. Brötchen formen. Den Teig nach 20 Minuten in 6 Portionen à 70 g unterteilen und zu runden Brötchen formen. Diese in die Mulden der Form geben und mit einem Tuch bedecken.

4. Gehen lassen. Etwa 13-16 Stunden im Kühlschrank bzw. solange gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat (je nach Zimmertemperatur ca. 1 Stunde). Den Ofen auf 200 °C vorheizen (Ober-/Unterhitze und Umluft) und das Blech in die Mitte des Ofens schieben.

5. Backen. Die Brötchen vor dem Backen mit einem geschlagenen Ei bestreichen. Sie können die Brötchen auch mit Körnern wie z.B. Sesam bestreuen und dekorieren. Die Lékué-Form auf das Ofengitter in den auf 200 °C vorgeheizten Ofen stellen und die Brötchen ca. 15 Minuten backen. Das Gitter mit der Form mit Hilfe eines Ofenhandschuhs aus dem Ofen nehmen. Die Brötchen brauchen nicht aus der Form genommen zu werden, da sie durch die Mikroperforierung auch in der Form nicht matschig werden. Ein paar Minuten auskühlen lassen – und fertig!



Weitere Tipps und Rezepte finden Sie unter www.lekuecooking.com

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**.

Wist je dat...?

Om het deeg beter en hoger te laten rijzen, kun je vulkanische steentjes of ijs op ovenplaat gieten bij het aanzetten van de oven. Wanneer je het deeg in de oven zetten, giet dan wat water over de steentjes. Dit zal stoom genereren en extra warmte creëren tijdens het koken waardoor je een dunne en knapperige korst krijgt.

Kneedtechnieken. Kies de techniek waar jij de voorkeur aan geeft al naar gelang de tijd die je hebt en het gemak.

1. Kneed de massa gedurende 15 minuten door het steeds te vouwen.
2. Gedurende een uur om de 15 minuten 4 of 5 keer vouwen.

Het kiezen van **natuurlijke ingrediënten** maakt de smaak en de kwaliteit van het deeg nog beter.



Maak in een keer 6 Ronde Broodjes uit de oven! Geniet van zelfgebakken minibroodjes voor bij het ontbijt, als tussendoortje of bij de maaltijd. Met de vorm in platinum silicoon met 6 uithollingen kun je perfect bakken. Dankzij de **microgeperforeerde** vorm krijg je een krokante textuur en de gebruinde kleur van het traditionele brood. Het bakt niet aan en het kan eenvoudig uit de vorm gehaald worden zonder deze te moeten invetten. Het biedt ook een optimale flexibiliteit en stabiliteit die de maximale veiligheid tijdens het gebruik garanderen.

AANBEVELINGEN

1. Het product reinigen voor gebruik. **2.** Smeer bij het eerste gebruik de bakvorm lichtjes in. **3.** Geschikt voor magnetron, oven en vaatwasser. **4.** Breng de bakvorm nooit in direct contact met een vlam of warmtebron. **5.** Plaats de rooster van de oven in het midden of onderaan. **6.** Gebruik de grillstand van de oven niet, de weerstanden zouden de bakvorm kunnen beschadigen. **7.** Gebruik geen agressieve reinigingsmiddelen of schuursponsjes. **8.** Gebruik geen scherp keukengerei voor de bakvorm.

GEBRUIKSAANWIJZING

1. Doe de ingrediënten in een kom. **2.** Kneed ze. **3.** Bedek met een doek en laat rusten. **4.** Deel de massa in 6 delen en plaats deze in de uithollingen van de vorm. **5.** Laat gisten. **6.** Bak het in de oven. Geniet van jouw eigengemaakte broodjes!



Ronde Broodjes

INGREDIËNTEN

245 g krachtig meel · 100 ml water · 5 g zout · 12 g suiker · 2 g melkpoeder · 24 g boter · 24 g eieren · 12 g Verse gist.

BEREIDING

1. Het kneden. Doe alle ingrediënten in de Broodmaker van Lékué. Meng ze totdat je een homogene massa verkregen hebt. We raden aan om de kneedtechnieken van pagina 32 toe te passen.

2. Laten staan. Maak een enkele bal en bedek hem met een doek en laat hem 60 minuten of een hele nacht, in de koelkast staan.

3. Het vormen van de broodjes. Verdeel na 60 minuten het deeg in 6 stukken van 70 g en geef ze een ronde vorm, plaats ze in de bakvorm en dek deze af met een doek.

4. Gisting. Laat het brood gisten totdat het twee keer zo groot is geworden (ongeveer 2 uur, afhankelijk van de kamertemperatuur). Je kunt het ook 10 uur afgedekt in de koelkast laten staan op 9-12 °C. Zet de oven aan op 200 °C (boven/onder bakken en ventilator) en plaats de ovenplaat in het midden van de oven.

5. Bakken. Verf de ronde broodjes met geklopt ei voordat je ze gaat bakken. Je kunt ze versieren door er wat sesamzaad bovenop te doen. Plaats de vorm van Lékué op de ovenplaat in een op 200 °C voorverwarnde oven en laat de broodjes ongeveer 13 minuten bakken. Haal het rooster met de broodvorm uit de oven met behulp van een ovenwant om je niet te verbranden. Het is niet nodig om de broodjes uit de vorm te halen omdat de broodjes met de microgeperforeerde vorm al genoeg lucht krijgen. Na een paar minuten...kun je ze proeven!



Glutenvrije Ronde Broodjes



INGREDIËNTEN

87 g volkoren boekweitmeel · 73 g quinoameel · 22 g maïsmeel · 58 g aardappelpuree (vlokken) · 6 g zout · 116 ml melk · 44 ml geklopt eiwit · 8 g bakpoeder · 6 ml honing.

VOORBEREIDING

Kook 66 ml de melk en giet deze over de aardappelpuree (vlokken).

BEREIDING

1. Het kneden. Doe alle ingrediënten in de Broodmaker van Lékué en meng ze met hand. We raden aan de kneedtechnieken van pagina 32 toe te passen totdat je een gelijkmatige massa verkregen hebt. Je kunt dit eventueel ook met een keukenmachine doen.

2. Laten staan. Laat het mengsel afgedekt met een doek 20 minuten staan.

3. Het vormen van de broodjes. Verdeel na 20 minuten het deeg in 6 stukken van 70 g en geef ze een ronde vorm, plaats ze in de bakvorm en dek deze af met een doek.

4. Gisting. Laat het brood gisten totdat het twee keer zo groot is geworden (ongeveer 2 uur, afhankelijk van de kamertemperatuur) of laat het tussen 13 en 16 uur in de koelkast staan. Zet de oven aan op 200 °C (boven/onder bakken en ventilator) en plaats de ovenplaat in het midden van de oven.

5. Bakken. Verf de ronde broodjes met geklopt ei voordat je ze gaat bakken. Je kunt ze versieren door er wat sesamzaad bovenop te doen. Plaats de vorm van Lékué op de ovenplaat in een op 200 °C voorverwarnde oven en laat de broodjes ongeveer 15 minuten bakken. Haal het rooster met de broodvorm uit de oven met behulp van een ovenwant om je niet te verbranden. Het is niet nodig om de broodjes uit de vorm te halen omdat de broodjes met de microgeperforeerde vorm al genoeg lucht krijgen. Na een paar minuten...kun je ze proeven!



Meer adviezen en recepten vindt u op www.lekuecooking.com

Полезьа 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.

Знаете ли вы, что...?

Чтобы хлеб лучше поднялся при выпечке, поставьте емкость с вулканическими камнями или льдом в самом начале нагревания духовки. Когда будете ставить хлеб в духовку, побрызгайте водой на камни. Таким образом образуется пар, который будет давать жар во время выпечки. У вас получится хлеб с тонкой хрустящей корочкой.

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

Он помогает **быстро насытиться.**

Техники замеса. Выберите ту, которая вам больше подходит, учитывая количество времени, которым вы обладаете.

1. Один длительный замес (не менее 15 минут).
2. 4 или 5 коротких замесов каждые 15 минут в течение часа.

Использование натуральных ингредиентов улучшает вкус и качество хлеба.



6 круглых булочек, которые выпекаются за один раз! Попробуйте домашние мини-бутербродами, которые отлично подойдут на завтрак, полдник или станут дополнением к основному блюду в обед. Изготовленная из силикона, форма с 6 углублениями способствует равномерному пропеканию теста. Благодаря **микроотверстиям** вы получите хрустящую корочку и золотистый цвет настоящего домашнего хлеба. Форма обладает антипригарными свойствами, изделие легко отстает от стенок, даже не будучи смазанным маслом. Форма идеально гибка и устойчива, что делает ее использование максимально безопасным.

РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Перед использованием помойте формы и слегка смажьте любым жиром.
2. Разрешается использовать в микроволновых печах, духовках и посудомоечных машинах.
3. Нельзя ставить форму прямо на открытый огонь или непосредственно на источник тепла.
4. При выпечке в духовке следует устанавливать решетку в средней или в нижней части духовки.
5. В микроволновых печах нельзя использовать режим «Гриль», потому что нагревательные элементы могут испортить форму.
6. Gebruik de grillstand van de oven niet, de weerstanden zouden de bakvorm kunnen beschadigen.
7. Не следует использовать грубые губки или чистящие абразивные средства.
8. Нельзя использовать режущие кухонные принадлежности внутри формы.

ПОРЯДОК ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

1. Поместите ингредиенты в миску.
2. Перемешайте.
3. Накройте полотенцем и оставьте для расстойки.
4. Разделите тесто на 6 частей и поместите их в углубления формы.
5. Оставьте для расстойки.
6. Выпекайте в духовке. Наслаждайтесь домашними булочками!



Круглые булочки

ИНГРЕДИЕНТЫ

245 г муки грубого помола · 100 мл воды · 5 г соли · 12 г сахара · 2 г сухого молока · 24 г сливочного масла · 24 г яиц · 12 г свежих дрожжей.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замес теста. Поместите все ингредиенты в форму для хлеба Lékiué. Перемешайте вручную до получения однородного теста. Советуем воспользоваться техниками замеса теста на странице 36.

2. Расстойка. Сформируйте шар, накройте его полотенцем и оставьте на 60 минут или в холодильнике на всю ночь.

3. Формирование хлеба. По истечении 60 минут разделите тесто на 6 частей по 70 г каждая и придайте им круглую форму. Поместите их в форму и накройте ее полотенцем.

4. Брожение. Поставьте хлеб на расстойку, пока его объем не увеличится вдвое (примерно 2 часа, в зависимости от температуры окружающей среды). Можно также тщательно закрыть тесто и оставить его в холодильнике при температуре 9-12 °C на 16 часов. Нагрейте духовку до 200 °C (нагрев вверх/вниз с конвекцией) и поместите решетку на средний уровень.

5. Выпекание. Перед выпечкой смажьте поверхность круглых булочек взбитым яйцом. Можно посыпать кунжутом. Поставьте форму Lékiué на решетку и поместите ее в духовку, нагретую до 200 °C. Выпекайте хлеб в течение примерно 13 минут. При помощи прихватки, чтобы не обжечься, вытащите решетку с формой из духовки. Не обязательно вынимать булочки из формы, ведь в форме Lékiué имеются микроотверстия, которые позволяют хлебу “дышать”. Через несколько минут... можно пробовать!



Круглые булочки без глютена



ИНГРЕДИЕНТЫ

87 г цельнозерновой гречневой муки · 73 г муки из киноа · 22 г кукурузной муки · 58 г картофельного пюре в хлопьях · 6 г соли · 116 мл молока · 44 г взбитого белка · 8 г дрожжей в порошке · 6 мл меда.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Добавьте 66 мл. кипящего молока в картофельное пюре (хлопья).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замес теста. Поместите все ингредиенты, в том числе заготовку теста и теплое картофельное пюре в хлебопечку Lékiué и перемешайте их вручную. Советуем использовать техники замеса теста, указанные на странице 36, до получения однородного теста.

2. Расстойка. Когда все ингредиенты смешаны, накройте тесто полотенцем и оставьте его на 20 минут.

3. Формирование хлеба. По истечении 20 минут разделите тесто на 6 частей по 70 г каждая и придайте им круглую форму. Поместите их в форму и накройте ее полотенцем.

4. Брожение. Оставьте на расстойку, чтобы тесто увеличилось в объеме в два раза (примерно 1 час, в зависимости от температуры окружающей среды или от 13 до 16 часов в холодильнике). Нагрейте духовку до 200 °C (нагрев вверх/вниз с конвекцией) и поместите решетку на средний уровень.

5. Выпекание. Можно посыпать кунжутом. Поставьте форму Lékiué на решетку и поместите ее в духовку, нагретую до 200 °C. Выпекайте хлеб в течение примерно 15 минут. При помощи прихватки, чтобы не обжечься, вытащите решетку с формой из духовки. Не обязательно вынимать булочки из формы, ведь в форме Lékiué имеются микроотверстия, которые позволяют хлебу “дышать”. Через несколько минут... можно пробовать!



Другие советы, а также рецепты можно посмотреть на сайте www.lekuecooking.com

Fordele ved at spise brød!

Brød er et grundlæggende næringsmiddel, der findes i bunden af middelhavskostens madpyramide. Ernæringseksperter anbefaler at spise mellem 220-250 gram brød om dagen fordelt på forskellige måltider.

Brød har et lavt fedtindhold og et højt indhold af fibre, som tilfører kulhydrater, proteiner, mineraler og vitaminer, der er af stor betydning for et godt helbred.

Brød er meget alsidigt! Som sandwich eller som tilbehør til et måltid. Kombinationerne er uendelige.

Brød er mye mettende.

Vidste du, at ...?

For at få et bedre brød kan du med fordel anbringe lavasten eller isterninger på ovnens plade i ovnen når du tænder den. Når formen skal sættes i ovnen, sprøjtes der en smule vand ovenpå stenene. På denne måde opstår der damp, som giver ekstra varme under bagningen. Herved opnås en tynd og sprød skorpe.

Ælte-teknikker. Vælg den, du synes bedst om, alt afhængigt af tid og lyst.

1. Ælt dejen i 15 minutter med ved at folde den over sig selv.
2. Lav 4 eller 5 folder i dejen hver 15. minut i en time.

Gode råvarer forbedrer dejens smag og kvalitet.



6 Små Runde Brød bagt på en gang! Nyd dine hjemmelavede små brød som morgenmad, som snack eller sammen med dine måltider. Formen er fremstillet af platinsilikone og har plads til 6 brød. Takket være formens **mikroperforering** får brødet en knasende sprød skorpe og en gylden farve. Formen er fleksibel og slipper let brødet og der er ikke behov for at smøre den andet end første gang. Derudover er silikoneformen meget stabil, og dermed let at håndtere.

ANBEFALINGER

1. Vask formen, før det tages i brug.
2. De første par gange, skal formen smøres let.
3. Den kan bruges i mikroovn, ovn og kan komme i opvaskemaskinen.
4. Anbring aldrig formen direkte over åben ild eller i direkte kontakt med en varmekilde.
5. Risten anbringes i midten eller nederst i ovnen.
6. Brug ikke grill muligheden i mikroovnen, da den høje varme vil kunne ødelægge formen.
7. Brug ikke skuresvampe eller slibende sæbemidler.
8. Brug ikke skarpe redskaber inden i formen.

BRUGSANVISNING

1. Læg ingredienserne i en skål.
2. Ingredienserne æltes sammen.
3. Læg en klud eller husholdningsfilm over skålen og lad dejen hvile.
4. Del dejen op i 6 lige store dele og læg dem ned i formens huller.
5. Lad dejen hæve.
6. Bag brødene. Nyd dine hjemmelavede små brød!



Små Runde Brød

INGREDIENSER

245 g Mel · 100 ml Vand · 5 g Salt · 12 g Sukker · 24 g Smør · 24 g Æg · 12 g Gær.

TILBEREDNING

1. Æltning. Læg alle ingredienser i en Lekue skål og bland dem manuelt, indtil der fremkommer en ensartet dej. Vi anbefaler at bruge de ælte-teknikker, der er forklaret på side 40.

2. Hvile. Form dejen til en stor kugle og dæk den til med en klud og lad den hvile i 60 minutter eller hele natten i køleskabet.

3. Formning af brødene. Når de 60 minutter er gået, deles dejen op i 6 lige store dele på hver 70 gr. og de gives en rund form. Dernæst lægges de ned i en Lekue form og derefter dækkes formen til med en klud.

4. Hævning. Lad brødet hæve til dobbelt størrelse (ca. 2 timer, alt afhængigt af rumtemperaturen). Du kan også lade den tildækkede dej stå i køleskab ved en temperatur på 9-12 °C i ca. 16 timer. Der tændes for ovnen på 200 °C (bagning med over/undervarme og ventilation) og risten anbringes midt i ovnen.

5. Bagning. Før de små runde brød bages, pensles de ovenpå med et sammenpisket æg. Du kan pynte dem med frø, som f.eks. sesamfrø ovenpå. Lekue formen anbringes på ovnens rist i den forvarmede ovn på 200 °C og brødene bages i ca. 13 minutter. Risten med brødformen ovenpå tages ud af ovnen med en grydelap, så du ikke brænder fingrene. Det er ikke nødvendigt at tage brødene op af formen, eftersom formen har mikrohuller, der gør at der kommer luft ind til brødene. Efter nogle få minutter er brødene lige klar til at blive spist!



Små Runde Brød - glutenfri



INGREDIENSER

87 g boghvedemel · 73 g quinoamel · 2 g majsmeel · 58 g kartoffelmos (i flager) · 6 g salt · 116 ml mælk · 44 g pisket æggehvite · 8 g bagepulver · 6 ml honning.

FORUD FOR TILBEREDNINGEN

Varm 66ml mælk og hæld det over kartoffelflagerne.

TILBEREDNING

1. Æltning. Alle ingredienser, også den grundlæggende dej og den lunkne kartoffelmos anbringes i Lekue skålen og blandes manuelt. Vi anbefaler at bruge de ælte-teknikker, som er nævnt på side 40, indtil der fremkommer en ensartet dej. Denne operation kan også udføres med en foodprocessor.

2. Hvile. Blandingen dækkes til med en klud og skal hvile i 20 minutter.

3. Formning af brødene. Når de 20 minutter er gået, deles dejen op i 6 lige store dele på hver 70 g. De gives en rund facon og lægges ned i formen. Herefter dækkes formen til med en klud.

4. Hævning. Brødet stilles til hævning, indtil det har fordoblet sin størrelse. (Ca. i 1 time, alt afhængigt af rumtemperaturen) eller ml 13-16 timer i køleskab. Der tændes for ovnen ved en temperatur på 200 °C (med over/undervarme og ventilation) og ovnrysten anbringes midt i ovnen.

5. Bagning. Før de små runde brød bages, pensles de ovenpå med et sammenpisket æg. Du kan pynte dem med frø, som f.eks. sesamfrø ovenpå. Lekue formen anbringes på ovnens rist i den forvarmede ovn på 200 °C og brødene bages i ca. 15 minutter. Risten med brødformen ovenpå tages ud af ovnen med en grydelap, så du ikke brænder fingrene. Det er ikke nødvendigt at tage brødene op af formen, eftersom formen har mikrohuller, der gør at der kommer luft ind til brødene. Efter nogle få minutter er brødene lige klar til at blive spist!



For flere tips og opskrifter kig på www.lekuecooking.com

FIN

Leivän syömisen hyödyt!

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

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

Se on hyvin monipuolinen ravintoaine! Voileipinä tai aterian yhteydessä tarjottuna leivällä on loputtomat yhdistelmämahdollisuudet.

Se poistaa voimakkaasti näläntunnetta.

Tiesitkö että...

Leivän paistamista voi edistää laittamalla lämpenevään uuniin uuninkestävän astian, jossa on vulkaanisia kiviä tai jäätä. Kun vuoka laitetaan uuniin, kivien päälle pirskotetaan hie-man vettä. Kivistä kohoava höyry antaa lisää lämpöä paistamisen aikana. Leipiiin muodostuu ohut ja rapea kuori.

Neuvoja taikinan vaivaamiseen: Valitse haluamasi tapa käytettävissä olevan ajan perusteella.

1. Vaivaa 15 minuutin ajan, tai:
2. Vaivaa 4-5 kertaa 15 minuutin välein tunnin aikana.

Luonnollisten raaka-aineiden käyttö tekee pizzasta entistäkin maistuvampaa ja laadukkaampaa.



Kuusi pyöreää sämpylää yhdellä paistokerralla! Nauti kotona leivotuista sämpylöistä aamiaisella, välipalana tai aterian kyytipoikana. Kuuden leivän platinasilikonista valmistetulla muotilla taikina kypsyy täydellisesti. **Mikrorei'ityksen** ansiosta paistamisen tuloksena on perinteisen rapeapintainen ja kullankeltainen leipä. Vuoka on tarttumaton ja sämpylät on helppo poistaa vuoasta ilman voitelua. Vuoka on erittäin taipuisa ja samalla riittävän vakaa, jotta sitä voidaan käsitellä helposti ja turvallisesti.

HOITO-OHJEET

1. Pese tuote ennen käyttöä.
2. Rasvaa vuoka kevyesti ensimmäisillä käyttökertoilla.
3. Voidaan käyttää mikroaaltouunissa, uunissa ja astianpesukoneessa.
4. Älä aseta vuokaa suoraan liekin päälle tai suoraan kosketukseen lämmönlähteen kanssa.
5. Aseta uunissa ritilä uunin keski- tai alaosaan.
6. Älä käytä grilliasetusta mikroaaltouunissa, sillä vastukset voivat vahingoittaa vuokaa.
7. Älä käytä naarmuttavia pesusieniä tai pesuaineita.
8. Älä käytä naarmuttavia keittiövälineitä vuolan sisällä.

KÄYTTÖTAPA

1. Ha alle ingrediensene i en bakebolle.
2. Kna sammen.
3. Dekk med et klede og sett til side.
4. Jaa taikina 6 osaan ja sijoita palat muotin reikiin.
5. La heve.
6. Stek. Nyt dine hjembakte rundstykker!



Pyöreät pikkusämpylät

AINEKSET

245 g leipäjauhoja · 100 ml vettä · 5 g suolaa · 12 g sokeria · 2 g maitojauhetta · 24 g voita · 24 g kananmunaa · 12 g tuorehiivaa.

VALMISTAMINEN

1. Taikinan vaivaus. Sijoita kaikki ainekset Lékuén leipämuottiin. Sekoita käsin, kunnes muodostat tasaisen taikinan. Suosittelemme sivulla 44 annettujen taikinan vaivaamisneuvojen noudattamista.

2. Seisottaminen. Muodosta taikinasta pallo ja peitä se liinalla. Jätä seisomaan 60 minuutin ajaksi tai koko yöksi jääkaappiin.

3. Leipien muotoilu. 60 minuutin kuluttua jaa taikina kuuteen 70 g palaan ja pyöristä ne palloiksi. Aseta pallot muottiin ja peitä se liinalla.

4. Nostatusvaihe. Anna leivän kohota, kunnes se on kasvanut kaksinkertaiseksi (noin 2 tuntia vallitsevasta lämpötilasta riippuen). Voit myös jättää sen kohoamaan hyvin peitettynä jääkaappiin 9–12 °C noin 16 tunnin ajaksi. Käynnistä uuni ja aseta lämpötila 200 °C:een (ylä- ja alapaisto tuulettimella) ja sijoita ritilä uunin puoleen väliin.

5. Paistaminen. Ennen paistamista, sivele sämpylöiden pinta vatkatulla kananmunalla. Voit koristella sämpylät seesamsiemenillä tai vastaavilla. Kun uuni on saavuttanut 200 °C lämpötilan, sijoita Lékué-muotti uuniritilälle ja paista sämpylöitä noin 13 minuuttia. Poista ritilä ja leipämuotti uunista. Käytä uunikintaita palovammojen välttämiseksi. Sämpylöitä ei tarvitse poistaa muotista, koska muotti on mikrorei'itetty ja näin leipä hengittää hyvin. Odota muutama minuutti – ja nauti tuoreesta leivästä!



Pyöreät gluteenittomat pikkusämpylät



AINEKSET

87 g täysjyvätattarijauhoa · 73 g kvinoajauhoa · 22 g maissijauhoa · 58 g perunasosetta (hiutaleista) · 6 g suolaa · 116 ml maitoa · 44 g vatkattua munanvalkuaista · 8 g leivinjauhetta · 6 ml hunajaa.

ESIVALMISTELUT

Kiehauta 66 ml maitoa ja sekoita se perunasosehiutaleisiin.

VALMISTAMINEN

1. Taikinan vaivaus. Sijoita kaikki ainekset, Lékuén-leipämuottiin ja sekoita käsin. Suosittelemme sivulla 44 annettujen taikinan vaivaamisneuvojen noudattamista. Vaivaa, kunnes muodostuu tasainen taikina. Voit myös vaivata taikinan yleiskoneella.

2. Seisottaminen. Kun taikina on vaivattu, peitä se liinalla ja anna seistä 20 minuuttia.

3. Leipien muotoilu. 20 minuutin kuluttua jaa taikina kuuteen 70 g palaan ja pyöristä ne palloiksi. Aseta pallot muottiin ja peitä se liinalla.

4. Nostatusvaihe. Anna leivän kohota, kunnes sen määrä on kaksinkertaistunut (noin tunnin ajan vallitsevasta lämpötilasta riippuen), tai 13–16 tuntia jääkaapissa. Käynnistä uuni ja aseta lämpötila 200 °C:een (ylä- ja alapaisto tuulettimella) ja sijoita ritilä uunin puoleen väliin.

5. Paistaminen. Ennen paistamista, sivele sämpylöiden pinta vatkatulla kananmunalla. Voit koristella sämpylät seesamsiemenillä tai vastaavilla. Kun uuni on saavuttanut 200 °C lämpötilan, sijoita Lékué-muotti uuniritilälle ja paista sämpylöitä noin 15 minuuttia. Poista ritilä ja leipämuotti uunista. Käytä uunikintaita palovammojen välttämiseksi. Sämpylöitä ei tarvitse poistaa muotista, koska muotti on mikrorei'itetty ja näin leipä hengittää hyvin. Odota muutama minuutti – ja nauti tuoreesta leivästä!



Löydät lisää vinkkejä ja ruokaohjeita osoitteesta www.lekuecooking.com

Léküé



**OVEN · MICROWAVE · FREEZER · DISHWASHER
HORNO · MICROONDAS · CONGELADOR · LAVAVAJILLAS
FOUR · MICRO-ONDES · CONGELATEUR · LAVE-VAISSELLE**

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

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

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

Em conformidade com a 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 verbinding met levensmiddelen.

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

Godkendt til kontakt med fødevarer af både EU og FDA (de amerikanske fødevaremyndigheder).

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



Barcelona 16, 08120 La Lagosta / SPAIN
T. +34 93 574 26 40 - info@lekuecooking.com
ES B61059754

www.lekuecooking.com

FOL00130