

# PROBODY LOW CARB με PROBODY 100

## Υλικά:

<b>ProBody 100</b>	10.000 γρ.
Μαγιά	300 γρ.
Νερό	8.600 γρ.



Ζυμώνουμε όλα τα υλικά μαζί στο ταχυζυμωτήριο για 2 λεπτά στην 1η ταχύτητα και για 13 - 18 λεπτά στη 2η ταχύτητα (η ζύμη θα πρέπει να είναι σφικτή και ελαστική).

**Θερμοκρασία Ζύμης :** ± 26°C

**Ξεκούραση Ζύμης:** 20 λεπτά

Κόβουμε σε τεμάχια των 430 γρ. και σχηματοποιούμε.

Στη συνέχεια, μουσκεύουμε περιμετρικά την επιφάνεια του ψωμιού και ρολάρουμε σε ντεκόρ σπόρων (**Ηλιόσπορος KOMPLET** και Σουσάμι, σε αναλογία 1:1).

Τοποθετούμε 2 τεμάχια σε μια φόρμα τoστ του ½ κιλού ή 3 τεμάχια σε μια φόρμα τoστ του 1 κιλού.

## Στόφα:

Θερμοκρασία: 30°C

Σχετική Υγρασία: 70%

Χρόνος: 35 - 45 λεπτά

## Ψήσιμο:

Ψήνουμε για 70 λεπτά αρχικά στους 240°C με ατμό και στη συνέχεια μειώνουμε στους 200°C.

Μετά από 2 λεπτά ανοίγουμε τα τάμπερ και 5 λεπτά αργότερα τα κλείνουμε.