

# Maunty's

KETO  FOODS

Bread mix

Mélange de pain



Low Carb



Sugar Free

Bread Machine  
or Oven Use

Per slice

Fat  
3.5 g  
Lipides

Net Carb  
2.5 g  
Glucides  
net

Protein  
9.5 g  
Protéines



270 g

Makes 1 x 490 g loaf (18 slices)  
Rendement 1 x 490 g pain (18 tranches)

## What you need • Tout ce qu'il faut

- 2 large eggs
- 2 tbsp soft butter
- 2 tsp bread machine yeast
- ¾ cup water
- 1 bag (270 g) Maunty's Bread Mix
- 2 gros oeufs
- 2 cueillères à soupe de beurre ramolli
- 2 cueillères à thé levure à machine à pain
- ¾ tasse d'eau
- 1 sac (270 g) de Mélange à pain Maunty's

## Bread Machine • Machine à pain

- Add all ingredients into bread pan.
- Select "Sweet" setting, 1.5 lb or 2 lb setting and color.
- When bread is done, allow to cool before removing from pan.
- Ajouter tous les ingrédients dans le moule à pain.
- Sélectionner l'option "sucré" 1.5 lb ou 2 lb et la couleur.
- Laisser refroidir le pain sur une grille avant de démouler.

## Oven Baked • Au four

- Preheat oven to 190°C (375°F).
- Lightly spray loaf pan.
- In a large bowl combine all ingredients.
- Knead well for 10 minutes.
- Place dough in prepared loaf pan and set aside for 20 minutes in warm area to allow dough to rise.
- Bake for approximately 25 minutes or until golden brown.
- Cool on a rack before removing.
- Préchauffer le four à 190°C (375°F).
- Vaporizer légèrement le moule à pain.
- Dans un bol, ajouter tous les ingrédients.
- Bien pétrir pour 10 minutes.
- Mettre la pâte dans le moule à pain et le mettre de côté pour permettre la pâte de se lever.
- Cuire 25 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit brun doré.
- Laisser refroidir le pain sur une grille avant de démouler.

## Nutrition Facts Valeur nutritive

Per / Par 2 - 1.5 cm slices/tranches (54 g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
<b>Calories / Calories</b> 160	
<b>Fat / Lipides</b> 7 g	<b>11 %</b>
Saturated / saturés 2.0 g + Trans / trans 0.1 g	<b>10 %</b>
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 45 mg	
<b>Sodium / Sodium</b> 100 mg	<b>4 %</b>
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 7 g	<b>2 %</b>
Fibre / Fibres 2 g	<b>8 %</b>
Sugars / Sucres 1 g	
Polyols / Polyalcools 1 g	
<b>Protein / Protéines</b> 19 g	
Vitamin A / Vitamine A	2 %
Vitamin C / Vitamine C	4 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	10 %

INGREDIENTS: GLUTEN FLOUR, ALMOND FLOUR, HEMP SEED, FLAXSEED, COCONUT FLOUR, TRUVIA (ERYTHRITOL, STEVIA LEAF EXTRACT, NATURAL FLAVORS), SALT.

CONTAINS: WHEAT, ALMOND, COCONUT

INGRÉDIENTS : FARINE DE GLUTEN, FARINE D'AMANDE, GRAINES DE CHANVRE, GRAINES DE LIN, FARINE DE NOIX DE COCO, TRUVIA (ÉRYTHRITOL, EXTRAIT DE FEUILLE DE STEVIA, ARÔMES NATURELS), SEL.

CONTIENT : BLÉ, AMANDES, NOIX DE COCO

MAUNTY'S KETO FOODS INC.  
ROCKLAND, ON  
WWW.MAUNTYS.COM



6 27987 12457 6