



Dumbells SelfMade Gialli

www.elbafishingblog.org

Composizione Secca (Totale 51,2 g)

Ingrediente	Quantità	Funzione principale
Semola	17,0 g	Struttura e coesione
Pastoncino Giallo	12,5 g	Colore, aroma e texture birdfood
Farina di Ceci	7,5 g	Proteine e legame
Pastura Gialla da Carpe	7,5 g	Attrattività e componente aromatica
Fecola di Patate	5,0 g	Gelificante e stabilizzante
vEGG in polvere	1,2 g	Legante e sostituto dell'uovo
Curcuma	0,5 g	Colore naturale e sinergia aromatica

Ingredienti Liquidi (Totale ≈ 17,5 ml)

- Enhancer dolce idrosolubile (Sweet Pineapple / Tutti Frutti): 2,5 ml
Alternativa: 2,5 ml glicerolo + 0,5 ml aroma vaniglia
- Acqua fredda: 15 ml

Procedura Sintetica

1. Idratare il vEGG con acqua e enhancer, lasciare riposare 5–10 minuti.
2. Mescolare separatamente la parte secca.
3. Unire gradualmente le due parti fino a ottenere un impasto plastico e non appiccicoso.
4. Lasciare riposare 30 minuti avvolto in pellicola a temperatura ambiente.
5. Modellare dumbell cilindrici da 8 mm e cuocere a vapore per 4–5 minuti.
6. Asciugare 24 ore all'aria su telo asciutto.
7. Conservare in barattolo trattato internamente con un velo di aroma.

Profilo Nutrizionale Stimato (per 100 g di miscela secca)

Nutriente	Valore stimato	Fonte principale
Proteine	17–19 %	Ceci, pisello (vEGG), pastoncino
Carboidrati	65–68 %	Semola, fecola, pastura
Grassi	4–5 %	Pastoncino, farina di ceci
Fibre	3–4 %	Ceci, bambù (vEGG), pastura
Ceneri (minerali)	≈ 2 %	Sale naturale, lievito
Umidità dopo essiccazione	< 8 %	—

Energia stimata: ~360 kcal / 100 g secco
pH naturale: 6,8 – 7,2