simplyfree DAILY
Kohlenhydratreduziert durch den Tag

Mein Lieblings

PREMIUM NUSSBROT

Backmischung auf Basis von Leinsamenmehl und gerösteten Haselnüssen

Backmischung mit verringertem Kohlenhydratgehalt.
*Über 70% weniger Kohlenhydrate im Vergleich zu herkömmlichem Vollkornbrot (38g KH/ 100g)

Premium Nussbrot

ERGIBT **2 BROTE**

Zubereitung von einem Laib Premium Nussbrot:

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

- 200g Quark, 50ml Wasser und 3 Eier verrühren.
- 220g Backmischung einarbeiten, bis ein homogener Teig entsteht. Den Teig 15 Minuten ruhen lassen.
- Teig zu einem Oval formen und ca. 80 Minuten bei 180°C im unteren Drittel des Ofens backen. Vor dem Anschneiden Brot auskühlen lassen.

Tipp: Getoastet ist unser Brot ein besonderer Genuss!

Für einen Laib Premium Nussbrot benötigen Sie:

- 200g Quark * (20% Fett i.Tr.)
- 3 Eier * (mittelgroß)

* oder vegane Alternativen

Zutaten: Leinsamenmehl braun teilentölt (41%), **Weizen**kleber, **Weizen**mehl, gehackte **Haselnüsse** geröstet (10%), **Mandel**mehl, Meersalz, Trockenhefe. Kann Spuren von **Soja**, **Schalenfrüchten**, **Lupinen** und **Sesamsamen** enthalten.

Nährwerte	pro 100g Mischung	pro 100g zubereitet
Energie	1552 kJ/ 372 kcal	933 kJ/ 223 kcal
Fett davon gesättigte Fettsäuren	16 g 1,1 g	11 g 2,2 g
Kohlenhydrate davon Zucker	16 g 0,9 g	8,0 g 2,1 g
Ballaststoffe	15,9 g	6,2 g
Eiweiß	33 g	20 g
Salz	1,5 g	0,71 g

(Alle Angaben unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen)

Backmischung kühl, dunkel und trocken lagern. Für ein gleichmäßiges Backergebnis Inhalt vor Gebrauch gut mischen. Nach Anbruch stets verschließen und zeitnah verbrauchen.

Brot muss atmen. Lagern Sie es kühl temperiert in einem Brotbehälter mit Luftlöchern oder im Kühlschrank.

MADE IN GERMANY · QUALITÄTSHANDWERK

Füllhöhe technisch bedingt
Ungeöffnet mindestens haltbar bis: Siehe Aufdruck

81 C/PAP

Innoport GmbH, Seeholzenstrasse 2 b, 82166 Gräfelfing
www.simplyfree.shop

simplyfree DAILY
Kohlenhydratreduziert durch den Tag

Meine Lieblings

GOLDKRUSTE

Backmischung mit verringertem Kohlenhydratgehalt

*Über 80% weniger Kohlenhydrate im Vergleich zu herkömmlichem Weizenmischbrot (46g KH/ 100g)

GOLDKRUSTE

ERGIBT **2 BROTE**

Zubereitung von 1 Brot:

- 300g Backmischung und 300 ml warmes Wasser mit einem Löffel 2 Minuten gut mischen.
- Teig nach belieben formen und auf einem Backblech im unteren Drittel des Backofens bei 200°C (Ober-Unterhitze) 50-60 Minuten goldbraun backen.
- Vor dem Anschneiden ca. 10 Minuten abkühlen lassen.

Zutaten: **Weizen**eiweiß, **Soja**mehl, **Soja**schrot, **Dinkel**vollkornmehl, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, **Sesam**, **Roggen**mehl, **Weizen**kleie, getrockneter Sauerteig (**Roggen**mehl, fermentiert), Trockenhefe, Speisesalz, **Gersten**malzmehl.

Hergestellt in einem Betrieb, in dem auch Lupine, Milch- und Eipulver verarbeitet werden.

Nährwerte	pro 100g zubereitet
Energie	1061 kJ/ 254 kcal
Fett davon gesättigte Fettsäuren	12,0 g 1,6 g
Kohlenhydrate davon Zucker	8,0 g 2,3 g
Ballaststoffe	9,1 g
Eiweiß	24,0 g
Salz	1,2 g

(Alle Angaben unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen)

Backmischung kühl, dunkel und trocken lagern. Für ein gleichmäßiges Backergebnis Inhalt vor Gebrauch gut mischen. Nach Anbruch stets verschließen und zeitnah verbrauchen.

with MADE IN GERMANY

Füllhöhe technisch bedingt
Ungeöffnet mindestens haltbar bis: Siehe Aufdruck

81 C/PAP

Innoport GmbH, Seeholzenstrasse 2 b, 82166 Gräfelfing
www.simplyfree.shop

simplyfree DAILY
Kohlenhydratreduziert durch den Tag

Mein Lieblings

KÜRBISKERNBRÖTCHEN

Backmischung auf Basis von Leinsaat und Kürbiskernen

Backmischung mit verringertem Kohlenhydratgehalt.
*Über 80% weniger Kohlenhydrate im Vergleich zu herkömmlichen Kürbiskernbrötchen (41g KH/ 100g)

Kürbiskernbrötchen

ERGIBT **15 BRÖTCHEN**

Zubereitung von 15 Brötchen:

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

- 300g Quark, 220ml Wasser und 4 Eier verrühren.
- 300g Backmischung einarbeiten, bis ein homogener Teig entsteht. Den Teig 15 Minuten ruhen lassen.
- Aus dem Teig 15 gleich große Kugeln formen. Dann zu etwas flacheren Brötchen formen.
- Ca. 40 Minuten bei 180°C im unteren Drittel des Ofens backen.

Tipp: Getoastet sind unsere Brötchen ein besonderer Genuss!

Für 15 Brötchen benötigen Sie:

- 300g Quark * (20% Fett i.Tr.)
- 4 Eier * (mittelgroß)

* oder vegane Alternativen

Zutaten: Leinsaat Gold teilentölt (33%), Kürbiskerne (28%), Bambusfasern, **Mandel**mehl, Flohsamenschalen gemahlen, Backtriebmittel Natriumbicarbonat, **Weizen**fasern, Meersalz. Kann Spuren von **Soja**, **Schalenfrüchten**, **Lupinen** und **Sesamsamen** enthalten.

Nährwerte	pro 100g Mischung	pro 100g zubereitet
Energie	1497 kJ/ 362 kcal	736 kJ/ 178 kcal
Fett davon gesättigte Fettsäuren	19 g 3,3 g	9,7 g 2,6 g
Kohlenhydrate davon Zucker	2,8 g 1,1 g	2,5 g 1,9 g
Ballaststoffe	38,0 g	12,1 g
Eiweiß	26 g	14 g
Salz	2,2 g	0,79 g

(Alle Angaben unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen)

Backmischung kühl, dunkel und trocken lagern. Für ein gleichmäßiges Backergebnis Inhalt vor Gebrauch gut mischen. Nach Anbruch stets verschließen und zeitnah verbrauchen.

Brot muss atmen. Lagern Sie es kühl temperiert in einem Brotbehäter mit Luftlöchern oder im Kühlschrank.

MADE IN GERMANY · QUALITÄTSHANDWERK

Füllhöhe technisch bedingt
Ungeöffnet mindestens haltbar bis: Siehe Aufdruck

81 C/PAP

Innoport GmbH, Seeholzenstrasse 2 b, 82166 Gräfelfing
www.simplyfree.shop