simplyfree® DAILY

4 BROTE

Mein Lieblings

MEISTERKORN

*LowerCarb**

LOCKER & WEICH

80% WENIGER KOHLENHYDRATE*

ECHTES SAUERTEIGBROT

Serviervorschlag

Ballaststoffreich | Nur rd. 2g Kohlenhydrate pro Scheibe! | Nur Wasser zugeben

e 1000g

Backmischung mit verringertem Kohlenhydratgehalt
*Über 80% weniger Kohlenhydrate im Vergleich zu herkömmlichem Roggenmischbrot (46g KH/100g)

simplyfree® DAILY

BACKANLEITUNG
MEISTERKORN
*LowerCarb**

250g Backmischung + 200ml Wasser	1 Brot
500g Backmischung + 400ml Wasser	2 Brote

- Ofen vorheizen
- Backmischung mit Wasser vermengen und 3-5 Minuten kneten
- Teig in eine leicht geölte Brotbackform (15cm lang) geben
- Nach Belieben mit einem Körnermix (z.B. Sonnenblumen-oder Kürbiskerne) garnieren
- Teig 15 Minuten (für ein besonders fluffiges Ergebnis 1 Std.) zugedeckt ruhen lassen
- Brot im unteren Drittel des Backofens backen
- Zum Abkühlen aus der Backform nehmen
- Vor dem Anschneiden 10 Minuten abkühlen lassen

Backtemperatur: 180 °C Ober-/Unterhitze
Backzeit: 50-60 Minuten

Praktisch:
Ohne Kastenform geht's auch: Teig mit 20ml weniger Wasser pro Brot kneten, festen Laib formen und direkt auf Backblech ausbacken.

Marcel Trein
Gründer von simplyfree

QUALITÄT AUS DEUTSCHLAND

Mein Tipp für Sie:

Lagern Sie das Brot in ein Küchentuch eingeschlagen im Kühlschrank. So bleibt es über eine Woche lecker frisch!

Getoastet ist unser Brot ein besonderer Genuss!

simplyfree Körperbewusste Ernährung leicht gemacht

Nährwerte	pro 100g zubereitet	pro Scheibe (25g)
Energie	1120kJ / 269kcal	280kJ / 67kcal
Fett	14g	3,5g
davon gesättigte Fettsäuren	1,7g	0,4g
Kohlenhydrate	8,7g	2,2g
davon Zucker	1,0g	0,3g
Ballaststoffe	9,0g	2,2g
Eiweiß	22g	5,5g
Salz	0,6g	0,2g

Backmischung kühl, dunkel und trocken lagern. Nach Anbruch stets verschließen und in wenigen Wochen verbrauchen.

Füllhöhe technisch bedingt. Ungeöffnet mindestens haltbar bis: Siehe Aufdruck.

(Alle Angaben unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen)

Zutaten:
Pflanzliches Eiweiß (WEIZEN), Leinsamen, Sonnenblumenkerne, SOJAmehl, SESAM, DINKELvollkornmehl, Kürbiskerne, getrockneter Sauerteig (ROGGENmehl, fermentiert), Trockenhefe, Salz, GERSTENmalzextrakt.

Hergestellt in einem Betrieb in dem auch Lupine, Schalenfrüchte und glutenhaltiges Getreide verarbeitet werden.

Jetzt nachbestellen:
0800 29 888 88
0800 27 888 88

Viele weitere körperbewusste Lebensmittel finden Sie auf www.simplyfree.shop

Ein Qualitätsprodukt der Innoport GmbH / Seeholzenstr. 2 b / 82166 Gräfelfing

Backmischung
434268