

# VORTEILSGRÖSSE

simplyfree<sup>®</sup>  
BALANCE

5-7  
BROTE

Meine Lieblings

## GOLDKRUSTE

Lower Carb\*

SUPER  
LECKER!

80%  
WENIGER  
KOHLENHYDRATE\*



Serviervorschlag

✓ GOLDENE KRUSTE

✓ INNEN SAFTIG WEICH

Nur rd. 2g Kohlenhydrate  
pro Scheibe



Nur Wasser  
zugeben



Handwerksqualität  
aus Deutschland



1500g

Backmischung mit verringertem Kohlenhydratgehalt

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

simplyfree<sup>®</sup>  
BALANCE

## BACKANLEITUNGEN GOLDKRUSTE<sup>®</sup> Lower Carb



Marcel Trein



### BROTSTANGE

200g Backmischung + 180 ml Wasser  
vermengen und 1 Minute kneten

Arbeitsfläche mit Körnermix oder Mehl bestäuben,  
Hände befeuchten und Teig zu Brotstange formen

Brotstange auf ein Backblech absetzen, mit  
Küchentuch abdecken und 30 Minuten an  
einem warmen Ort gehen lassen

Ofen vorheizen und Stange anschließend backen

**Backtemperatur:** 180 °C Ober-/Unterhitze  
**Backzeit:** 30-40 Minuten

10 Minuten auskühlen lassen & genießen!

**TIPP:** Backen Sie mehrere Stangen auf einmal  
und frieren Sie einen Teil davon für später ein



### BROT LAIB

300g Backmischung + 270 ml Wasser  
vermengen und 1 Minute kneten

Arbeitsfläche mit Körnermix oder Mehl bestäuben,  
Hände befeuchten und Teig zu Brotlaib formen

Brotlaib auf ein Backblech absetzen, mit  
Küchentuch abdecken und 30 Minuten an  
einem warmen Ort gehen lassen

Ofen vorheizen und Brotlaib anschließend backen

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

10 Minuten auskühlen lassen & genießen!

**TIPP:** Backen Sie mehrere Brotlaibe auf einmal  
und frieren Sie einen Teil davon für später ein.

simplyfree Körperbewusste Ernährung leicht gemacht

Zutaten: WEIZENweiß, SOJAmehl, SOJAschrot, DINKELvollkornmehl, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, SESAM, ROGGENmehl, WEIZENkleie, getrockneter Sauerteig (ROGGENmehl, fermentiert), Trockenhefe, Speisesalz, GERSTENmalzmehl.  
Hergestellt in einem Betrieb in dem auch Lupine, Sesam und Schalenfrüchte verarbeitet werden.

Nährwerte	pro 100g zubereitet	pro Scheibe (25g)
Energie	1061 kJ/ 254 kcal	265 kJ/ 63 kcal
Fett	12g	3,0g
davon gesättigte		
Fettsäuren	1,6g	0,4g
Kohlenhydrate	8,0g	2,0g
davon Zucker	2,3g	0,6g
Ballaststoffe	9,1g	2,3g
Eiweiß	24g	6g
Salz	1,2g	0,3g

Alle Angaben unterliegen den bei  
Naturprodukten üblichen Schwankungen.

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

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

**Mein Tipp für Sie:**  
Lagern Sie Ihr Brot in ein Küchentuch  
eingeschlagen im Kühlschrank. So  
bleibt es lange frisch und lecker!



Getoastet ist unser Brot  
ein besonderer Genuss!



**OFT LÄNGER GUT**  
Retten Sie Lebensmittel  
SCHAUEN - RIECHEN - SCHMECKEN

Jetzt nachbestellen:

0800 29 888 88

0800 27 888 88

Viele weitere körperbewusste Lebensmittel finden Sie auf [www.simplyfree.shop](http://www.simplyfree.shop)  
Ein Qualitätsprodukt der Innoport GmbH / Seeholzstr. 2 b / D-82166 Gräfelfing

Backmischung



435263