

Mein Lieblings

# SESAMBRÖTCHEN

Backmischung mit verringertem Kohlenhydratgehalt

90%  
WENIGER  
KOHLENHYDRATE\*



Serviervorschlag

e 350g



Backmischung mit verringertem Kohlenhydratgehalt.

\* Über 90% weniger Kohlenhydrate im Vergleich zu herkömmlichen Weizenbrötchen (52g KH/100g)

## Sesambrötchen

ERGIBT **12 BRÖTCHEN**

### Zubereitung von 12 Brötchen:

- 250g Quark, 4 Eier und 350ml Wasser schaumig rühren
- 350g Backmischung hinzufügen, den Teig gut durchkneten und 15 Minuten ruhen lassen.
- 12 gleichgroße Kugeln formen und mit einem Messer einen halben cm einschneiden.
- Backofen auf 200°C (Ober-Unterhitze) vorheizen und die Teigkugeln auf einem Backblech im unteren Drittel 60-70 Minuten goldbraun backen.
- Vor dem Anschneiden abkühlen lassen.

Für 12 Brötchen benötigen Sie:

250g Quark \*  
(20% Fett i.Tr.)

4 Eier \*  
(mittelgroß)

\* oder vegane Alternativen

**Tipp:** Getoastet sind unsere Brötchen ein besonderer Genuss!

Zutaten: Leinsamenschrot braun (teilentölt), **Sesam** geschält (27,7%), Kokosmehl, Bambusfasern, Kartoffelfasern, Flohsamenschalen, **Backmalz**, Backtriebmittel Natriumbicarbonat, Meersalz. Hergestellt in einem Betrieb, in dem auch Lupine, Soja, glutenhaltiges Getreide und Schalenfrüchte verarbeitet werden.

Nährwerte	pro 100g Mischung	pro 100g zubereitet
Energie	1549 kJ/ 375 kcal	740 kJ/ 179 kcal
Fett davon gesättigte Fettsäuren	20 g 3,7 g	9,7 g 2,5 g
Kohlenhydrate davon Zucker	9,4 g 3,2 g	4,2 g 2,1 g
Ballaststoffe	38,7 g	13,2 g
Eiweiß	20 g	12 g
Salz	2,4 g	0,89 g

Backmischung kühl, dunkel und trocken lagern. Nach Anbruch stets verschließen und zeitnah verbrauchen.

Das fertige Backerzeugnis im Kühlschrank lagern.

*with*   
MADE IN GERMANY

(Alle Angaben unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen)

Füllhöhe technisch bedingt

**Ungeöffnet mindestens haltbar bis:** Siehe Aufdruck



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