

simplyfree<sup>®</sup>  
DAILY

4  
BROTE

Der original

# KÖRNLING

Lower Carb\*



**OHNE MEHL  
OHNE HEFE**

**PURER  
GENUSS**

✓ HAFERVOLLKORN

✓ KOHLENHYDRATREDUZIERT

Natürliche Proteinquelle ✓

Natürliche Quelle von Vitaminen und Mineralstoffen ✓

Natürliche Quelle von Ballaststoffen ✓

e 1400g

Backmischung mit reduziertem Kohlenhydratgehalt  
\*40% weniger Kohlenhydrate im Vergleich zu herkömmlichem Vollkornbrot (38g KH/100g)

## BACKANLEITUNG KÖRNLING

simplyfree<sup>®</sup>  
DAILY

350g Backmischung  
+ 270ml Wasser + 25ml Speiseöl  
+ 18g Honig oder Zuckerrübensirup (vegan)

Einfache Menge  
16cm-Kastenform

700g Backmischung  
+ 540ml Wasser + 50ml Speiseöl  
+ 36g Honig oder Zuckerrübensirup (vegan)

Doppelte Menge  
28cm-Kastenform

- ▶ Backmischung aufmischen, damit alle Brote gleichen Mix erhalten.
- ▶ Zutaten alle in eine Schüssel geben und bei langsamer Geschwindigkeit mit dem Handrührgerät (Knethaken) oder von Hand zu einem homogenen Teig kneten (2-3 Minuten, damit das Brot gut bindet).
- ▶ Teig mit einem Tuch abgedeckt für 100 Minuten oder über Nacht quellen/ruhen lassen.
- ▶ Ofen auf 170°C Umluft vorheizen.
- ▶ Teig in die Backform geben (max. 4-5cm hoch) und die Oberfläche etwas glattstreichen.
- ▶ Brot in den vorgeheizten Ofen geben und 100 Minuten backen.

WICHTIG: Auskühlen lassen, dann aus der Form nehmen und anschneiden.

Backtemperatur: 170°C Umluft  
Backzeit: 100 Minuten



**GENIAL!**

Der Körnling deckt pro 100g  
38% deines Tagesarfs an Magnesium  
68% deines Tagesbedarfs an Vitamin E  
94% deines Tagesbedarfs an Mangan

simplyfree Körperbewusste Ernährung leicht gemacht

Nährwerte	pro 100g zubereitet	pro Scheibe (40g)
Energie	1341kJ / 322kcal	536kJ / 129kcal
Fett	18,5g	7,4g
davon gesättigte Fettsäuren	2,2g	0,9g
Kohlenhydrate	22,6g	9,0g
davon Zucker	5,2g	2,1g
Ballaststoffe	9,9g	3,9g
Eiweiß	11,4g	4,6g
Salz	1,22g	0,49g
Kalium	427mg	171mg
Magnesium	145mg	58mg
Zink	2,33mg	0,93mg
Mangan	1,87mg	0,75mg
Eisen	3mg	1,2mg
Vitamin E	8,21mg	3,28mg

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

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

Naturbrot bitte im Kühlschrank lagern, so bleibt es lange frisch!

(Alle Angaben unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen)

Zutaten:  
HAFERVollkornflocken (35%), Sonnenblumenkerne, Leinsamen, ROGGENkörner gepufft, SOJAFlokes, Kürbiskerne, Apfelpulver, Flohsamenschalen, Meersalz, Chiasamen, ROGGENvollkornsauerteig getr., Säuerungsmittel: Apfelsäure, GERSTENmalzextrakt.

Hergestellt in einem Betrieb in dem auch Lupine verarbeitet wird.



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 / Seeholzenstr. 2 b / D-82166 Gräfelfing

Backmischung



439735