

simplyfree[®]
BALANCE

4-5
BROTE

Mein Lieblings

MÜSLIBROT

Balance

GOURMET
BROT

WENIGER
KOHLEN-
HYDRATE*



Serviervorschlag

Reich an Eiweiß



Nur rd. 5g Kohlenhydrate pro Scheibe!



Nur Wasser zugeben



1400g

*Kohlenhydratreduzierte Backmischung mit über 50% weniger Kohlenhydrate im Vergleich zu herkömmlichem Weizenmischbrot mit 46g KH/100g

simplyfree[®]
BALANCE

BACKANLEITUNGEN MÜSLIBROT

Balance



Marcel Trein

BROTSTANGE

280g Backmischung + 230ml Wasser vermengen und 2 Minuten kneten

Brotstange formen und mit Haferflocken oder Müsli garnieren.
Brotstange auf ein Backblech mit Backpapier legen.

Auf zweitunterster Schiene im Ofen backen
Backtemperatur: 180 °C Ober-/Unterhitze
Backzeit: 35-45 Minuten

10 Minuten auskühlen lassen & genießen!

TIPP 01: Backen Sie mehrere Stangen auf einmal und frieren Sie einen Teil davon für später ein.



BROT LAIB

350g Backmischung + 290ml Wasser vermengen und 2 Minuten kneten

Brotlaib formen und mit Haferflocken oder Müsli garnieren.
Brotlaib auf ein Backblech mit Backpapier legen.

Auf zweitunterster Schiene im Ofen backen
Backtemperatur: 180 °C Ober-/Unterhitze
Backzeit: 50-60 Minuten

10 Minuten auskühlen lassen & genießen!

TIPP 02: Lagern Sie Ihr Brot in ein Küchentuch eingeschlagen im Kühlschrank. So bleibt es lange frisch und lecker!

simplyfree Körperbewusste Ernährung leicht gemacht

Nährwerte	pro 100g zubereitet	pro Scheibe (25g)
Energie	1119kJ / 267kcal	280kJ / 67kcal
Fett	9,9g	2,5g
davon gesättigte Fettsäuren	1,3g	0,3g
Kohlenhydrate	20g	5g
davon Zucker	1,2g	0,3g
Ballaststoffe	5,3g	1,1g
Eiweiß	22g	5,5g
Salz	1,3g	0,33g
Vitamin E	5mg	1,3mg
Thiamin	0,25mg	0,06mg
Magnesium	104mg	26mg
Eisen	2,7mg	0,7mg
Zink	2mg	0,5mg

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: Pflanzliches Eiweiß (WEIZEN), HAFERflocken, Leinsamen, DINKELmehl, Sonnenblumenkerne, HAFERkleie, Amaranth gepufft, Kürbiskerne geröstet, Trockenhefe, Salz.

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

OFT LÄNGER GUT
Retten Sie Lebensmittel
SCHAUEN - RIECHEN - SCHMECKEN

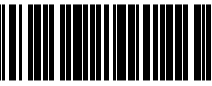
Jetzt nachbestellen:

0800 29 888 88

0800 27 888 88

Viele weitere körperbewusste Lebensmittel finden Sie auf www.simplyfree.shop
Ein Qualitätsprodukt der Innoport GmbH / Seeholzenstr. 2 b / D-82166 Gräfelfing

Backmischung



443190001

simplyfree[®]
BALANCE

4-5
BROTE

Mein Lieblings

MÜSLIBROT

WildBerries

WENIGER
KOHLENHYDRATE*

SÜSS &
SAFTIG



Serviervorschlag

Reich an Eiweiß



Nur rd. 5,5g Kohlenhydrate pro Scheibe



Nur Wasser zugeben



1400g

Backmischung mit verringertem Kohlenhydratgehalt
*Über 50% weniger Kohlenhydrate im Vergleich zu herkömmlichem Weizenmischbrot (46g KH/100g)

simplyfree[®]
BALANCE

BACKANLEITUNGEN MÜSLIBROT

WildBerries



Marcel Trein

BROTSTANGE

280g Backmischung + 230 ml Wasser vermengen und 2 Minuten kneten

Brotstange formen.
Mit Haferflocken oder Müsli garnieren
Brotstange auf ein Backblech mit Backpapier legen.

Auf zweitunterster Schiene im Ofen backen

Backtemperatur: 180 °C Ober-/Unterhitze
Backzeit: 35-45 Minuten

10 Minuten auskühlen lassen & genießen!

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



BROT LAIB

325g Backmischung + 270 ml Wasser vermengen und 2 Minuten kneten

Brotlaib formen.
Mit Haferflocken oder Müsli garnieren
Brotlaib auf ein Backblech mit Backpapier legen.

Auf zweitunterster Schiene im Ofen backen

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

10 Minuten auskühlen lassen & genießen!

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

simplyfree Körperbewusste Ernährung leicht gemacht

Zutaten: Pflanzliches Eiweiß (WEIZEN), HAFERflocken, Leinsamen, DINKELmehl, Sonnenblumenkerne, HAFERkleie, Maulbeeren getrocknet (4,5%), Cranberries getrocknet (3,5%), Rosinen (3,5%), Amaranth gepufft, Kürbiskerne geröstet, Trockenhefe, Salz.

Nährwerte	pro 100g zubereitet	pro Scheibe (25g)
Energie	1087kJ / 259kcal	272kJ / 65kcal
Fett	8,6g	2,2g
davon gesättigte Fettsäuren	1,1g	0,3g
Kohlenhydrate	22g	5,5g
davon Zucker	4,5g	1,1g
Ballaststoffe	5,1g	1,3g
Eiweiß	20g	5,0g
Salz	1,20g	0,32g
Vitamin E	4,7mg	1,2mg
Thiamin	0,24mg	0,06mg
Magnesium	95,9mg	23,9mg
Eisen	2,6mg	0,7mg
Zink	1,8mg	0,5mg

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

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:
Gerade süße Brote schmecken auch herrlich mit herzhaftem Belag wie Camembert oder Bergkäse.

Lagern Sie Ihr Brot in ein Küchentuch eingeschlagen im Kühlschrank. So bleibt es lange frisch und lecker!

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

Backmischung



443190002