

simplyfree®
BALANCE

5
BROTE

Mein Lieblings

LANDBROT

Lower Carb*

SUPER
LECKER!

70%
WENIGER
KOHLENHYDRATE*



✓ OHNE KÖRNER

✓ KNACKIGE KRUSTE,
INNEN SAFTIG FRISCH

Serviervorschlag

Nur rd. 3g Kohlenhydrate
pro Scheibe



Nur Wasser
zugeben



Handwerksqualität
aus Deutschland



simplyfree®
BALANCE

BACKANLEITUNGEN
LANDBROT
Lower Carb



BROTSTANGE

165g Backmischung + 180 ml Wasser
vermengen und 3 Minuten kneten

Arbeitsfläche mit 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: 220 °C Ober-/Unterhitze,
nach 10 Minuten auf 190° reduzieren
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

250g Backmischung + 270 ml Wasser
vermengen und 3 Minuten kneten

Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben, Hände
befeuchten und Teig zu rundem 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: 220 °C Ober-/Unterhitze,
nach 10 Minuten auf 190° reduzieren
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: Pflanzliches Eiweiß (WEIZEN, SOJA), SOJAMEHL, WEIZENVOLLKORNMEHL, ROGGENVOLLKORN- Sauerteig getr., Hefe, Meersalz, Apfelpulver, Apfelfasern, Säuerungsmittel: Apfelsäure. Hergestellt in einem Betrieb in dem auch Lupine, Sesam und Schalenfrüchte verarbeitet werden.

Nährwerte	pro 100g zubereitet	pro Scheibe (25g)
Energie	847kJ / 201kcal	212kJ / 50kcal
Fett	4,2g	1,1g
davon gesättigte		
Fettsäuren	0,7g	0,2g
Kohlenhydrate	12,1g	3,0g
davon Zucker	2,3g	0,6g
Ballaststoffe	6,7g	1,7g
Eiweiß	25g	6,3g
Salz	1,24g	0,3g

Alle Angaben unterliegen den bei
Naturprodukten üblichen Schwankungen

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

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

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

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



444418

1250g

Backmischung mit verringertem Kohlenhydratgehalt

*Über 70% weniger Kohlenhydrate im Vergleich zu herkömmlichem Weizenmischbrot (46g KH/100g)