

simplyfree[®]
DAILY

5
BROTE

Der original

KÖRNLING KAROTTE

Lower Carb



OHNE MEHL
OHNE HEFE

GOURMET
GENUSS

✓ 15% SAFTIGE KAROTTENSTÜCKE

✓ KOHLENHYDRATREDUZIERT

Natürliche Proteinquelle ✓

Hafervollkorn ✓

Natürliche Quelle von Ballaststoffen ✓

e 1750g

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

BACKANLEITUNG

KÖRNLING KAROTTE

simplyfree[®]
DAILY

QUALITÄT AUS DEUTSCHLAND



Marcel Trein



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 Körnermix
- ▶ 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 (ca. 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. Das Brot ist krümeliger als konventionelles Brot mit Mehl. Um es gut schneiden zu können, einfach etwas flacher (ca. 4-5cm hoch) ausbacken.

Backtemperatur: 170°C Umluft
Backzeit: 100 Minuten

MEIN TIPP FÜR SIE:

Sie lieben saftig frisches Brot - unser Kornling Karotte ist besonders saftig! 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 (40g)
Energie	1341kJ / 322kcal	536kJ / 129kcal
Fett	18,6g	7,4g
davon gesättigte Fettsäuren	2,4g	1,0g
Kohlenhydrate	23,9g	9,5g
davon Zucker	7,1g	2,8g
Ballaststoffe	9,1g	3,6g
Eiweiß	11,5g	4,6g
Salz	1,28g	0,51g

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

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

(Alle Angaben unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen)

Zutaten: HAFERVollkornflocken (35%), Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Karotten getr. (15%), SOJAflakes, Kürbiskerne, Apfelpulver, Flohsamenschalen, Meersalz, Chia-Samen, ROGGENvollkornsauerteig getr., Säuerungsmittel: Apfelsäure, GERSTENmalzextrakt.

Hergestellt in einem Betrieb in dem auch Lupine verarbeitet wird.

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

Schon wieder aus?

Nachschub gibf's hier:



0800 29 888 88
 0800 27 888 88

Ein Qualitätsprodukt der
Innoport GmbH · Seeholzstr. 2b · D-82166 Gräfelfing

Backmischung



445326002

simplyfree[®]
DAILY

5
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 1750g

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

BACKANLEITUNG

KÖRNLING

simplyfree[®]
DAILY

QUALITÄT AUS DEUTSCHLAND



Marcel Trein



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, SOJAflakes, Kürbiskerne, Apfelpulver, Flohsamenschalen, Meersalz, Chia-Samen, ROGGENvollkornsauerteig getr., Säuerungsmittel: Apfelsäure, GERSTENmalzextrakt.

Hergestellt in einem Betrieb in dem auch Lupine verarbeitet wird.

Schon wieder aus?

Nachschub gibf's hier:



0800 29 888 88
 0800 27 888 88

Ein Qualitätsprodukt der
Innoport GmbH · Seeholzstr. 2b · D-82166 Gräfelfing

Backmischung



445326002