

# KETO BROT



LOWER CARB\* BACKMISCHUNG FÜR BRODALTERNATIVE  
MIT KÜRBISKERNEN UND HANFSAMEN.

Keto | Proteinreich | Glutenfrei | Laktosefrei |  
Getreidefrei | Sojafrei | Ballaststoffreich

\*CA. 90 % WENIGER KOHLENHYDRATE IM VERGLEICH ZU EINEM  
KONVENTIONELLEN BROT.

## MEHR REZEPTE UND ERNÄHRUNGSPROGRAMME:

Schon gewusst? Alle Produkte von Foodpunk sind von Ernährungswissen-  
schaftlern & Profiköchen entwickelt.

Auf [www.foodpunk.de](http://www.foodpunk.de) findest du zahlreiche Rezeptideen mit der Foodpunk  
Keto Brot Backmischung. Knuspriges Knäckebrot, feine Gebäckstangen  
oder leckerer Pizzaboden – unser Team versorgt dich mit besten Rezepten.

Das Keto Brot kannst du wunderbar für schnelle Mahlzeiten in jedem Er-  
nährungsprogramm von Foodpunk einsetzen. Mit dem Foodpunk Konzept  
und den Foodpunk Ernährungsplänen erreichst du dein individuelles Ziel mit  
Leichtigkeit und Genuss. Die Experten von Foodpunk haben für jedes Ziel  
den richtigen Plan und die Community ist stets an deiner Seite.

## SO GEHT'S:

Diese Backmischung ergibt 3 Keto Brote à ca. 580 g  
Pro Brot benötigst Du:

300 g Keto Brot Backmischung  
350 ml Wasser  
40 ml Olivenöl (36 g)

- Die Mischung vor Gebrauch gut durchmischen, damit alle Zutaten  
gut verteilt sind.
- Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Das Olivenöl mit lauwarmem Wasser in einer Rührschüssel vermengen.  
300 g der Backmischung langsam in die flüssigen Zutaten ein-  
rühren und 2 Minuten kneten (mit dem Knehtaken oder per Hand).  
Nicht gehen lassen! Das Brot kommt ohne Wartezeit in den Ofen.
- Aus dem Teig einen Laib formen und auf ein mit Backpapier belegtes  
Backrost legen (auf einem Backblech wird es nicht so knusprig).
- Den Laib mit einem Messer der Länge nach 1 cm tief einschneiden.  
Bei 200°C 60 Minuten lang backen. Vor dem Anschneiden komplett  
auskühlen lassen.

TIPP: In Scheiben schneiden, einfrieren und nach Bedarf im Toaster  
knusprig toasten.

## DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE FERTIG

GEBACKENES KETO BROT IN GRAMM	JE 100 G	JE SCHEIBE (ca. 30 g)
Energie kJ / kcal	1029 kJ / 247 kcal	309 kJ / 74 kcal
Fett	17,2 g	5,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,5 g	0,4 g
Kohlenhydrate	2,7 g	0,8 g
davon Zucker	1,5 g	0,4 g
Ballaststoffe	14,6 g	4,4 g
Eiweiß	13,0 g	3,9 g
Salz	1,0 g	0,3 g

Foodpunk GmbH Arastraße 2, 85579 Neubiberg  
Mindestens haltbar bis Ende: 11/2022. Los-Nr.: L3011HBR81  
Wärme und lichtgeschützt lagern.

**ZUTATEN:** Hanfsamen (20 %), Kürbiskerne (20 %), Flohsamenschalen,  
Leinsamenmehl (entölt), Kokosmehl (entölt), EIKLARpulver,  
Backtriebmittel (Weinstein (Kaliumtartrat), natürliches Gluconolac-  
ton, Natriumhydrogencarbonat (Natron)), Zitrusfaser, Salz.

Art.name: Backmischung

Art.no: 449429

Los: L3011HBR81

Wärme und lichtgeschützt lagern.

Mindestens haltbar bis Ende:  
November 2022

Inhalt: e900 g



Foodpunk GmbH  
Arastr. 2  
85579 Neubiberg  
Deutschland

# KETO BROT

## BACKMISCHUNG FÜR KETO BROT IM VORRATSPACK

KETO – LOWER CARB\* – PROTEINREICH – BALLASTSTOFFREICH

FOODPUNK

900 g