

# VORTEILSGRÖSSE

simplyfree<sup>®</sup>  
DAILY

5-7  
BROTE

Mein Lieblings

## MÜSLIBROT

Balance

GOURMET  
BROT

WENIGER  
KOHLEN-  
HYDRATE\*

Serviervorschlag

✓ MIT 25% HAFER

✓ VITAMIN- UND MINERALSTOFFQUELLE

Reich an Eiweiß



Nur rd. 5g Kohlenhydrate pro Scheibe!



Nur Wasser zugeben



1750g

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

simplyfree<sup>®</sup>  
DAILY

## BACKANLEITUNGEN MÜSLIBROT

Balance



Marcel Frein



### BROTSTANGE

250g Backmischung + 200ml 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!



### 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!

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), HAFFERflocken, Leinsamen, DINKELmehl, Sonnenblumenkerne, HAFFERKleie, 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](http://www.simplyfree.shop)  
Ein Qualitätsprodukt der Innoport GmbH / Seeholzstr. 2 b / D-82166 Gräfelfing

Backmischung



456748