

simplyfree[®]
BALANCE

2-3
BROTE

Meine Lieblings

GOLDKRUSTE

LowerCarb[®]

SUPER
LECKER!

80%
WENIGER
KOHLENHYDRATE*

GOLDENE KRUSTE

INNEN SAFTIG WEICH

Nur rd. 2g Kohlenhydrate
pro Scheibe

Nur Wasser
zugeben

Handwerksqualität
aus Deutschland

600g

Backmischung mit verringertem Kohlenhydratgehalt
*Über 80% weniger Kohlenhydrate im Vergleich zu herkömmlichem Weizenmischbrot (46g KH/100g)

simplyfree[®]
BALANCE

2-3
BROTE

Meine Lieblings

GOLDNUSS

LowerCarb[®]

30%
WENIGER
KOHLENHYDRATE*

SUPER
LECKER!

OHNE WEIZENMEHL

EXTRA VIELE WALNÜSSE

Nur rd. 8g Kohlenhydrate
pro Scheibe

Nur Wasser
zugeben

Handwerksqualität
aus Deutschland

650g

Backmischung mit verringertem Kohlenhydratgehalt
*Über 30% weniger Kohlenhydrate im Vergleich zu herkömmlichem Weizenmischbrot (46g KH/100g)

simplyfree[®]
BALANCE

2-3
BROTE

Mein Lieblings

LANDBROT

LowerCarb[®]

SUPER
LECKER!

70%
WENIGER
KOHLENHYDRATE*

OHNE KÖRNER

KNACKIGE KRUSTE,
INNEN SAFTIG FRISCH

Nur rd. 3g Kohlenhydrate
pro Scheibe

Nur Wasser
zugeben

Handwerksqualität
aus Deutschland

500g

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

simplyfree[®]
BALANCE

BACKANLEITUNGEN GOLDKRUSTE

LowerCarb[®]

BROTSTANGE

200g Backmischung + 180 ml Wasser
vermengen und 1 Minute kneten

Arbeitsfläche mit Körnermix oder 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: 180 °C Ober-/Unterhitze
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

300g Backmischung + 270 ml Wasser
vermengen und 1 Minute kneten

Arbeitsfläche mit Körnermix oder Mehl bestäuben,
Hände befeuchten und Teig zu 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: 180 °C Ober-/Unterhitze
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: WEIZENWEIß, SOJAMEHL, SOJASCHROT, DINKELVOLLKORNMehl, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, SESAM, ROGGENMEHL, WEIZENKEIE, getrockneter Sauerteig (ROGGENMEHL, fermentiert), Trockenhefe, Speisesalz, GERSTENMALZMEHL.
Hergestellt in einem Betrieb in dem auch Lupine, Sesam und Schalenfrüchte verarbeitet werden.

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

| Nährwerte | pro 100g zubereitet | pro Scheibe (25g) |
|-----------------------------|---------------------|-------------------|
| Energie | 1061kJ / 254kcal | 265kJ / 63kcal |
| Fett | 12g | 3,0g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1,6g | 0,4g |
| Kohlenhydrate | 8,0g | 2,0g |
| davon Zucker | 2,3g | 0,6g |
| Ballaststoffe | 9,1g | 2,3g |
| Eiweiß | 24g | 6g |
| Salz | 1,2g | 0,3g |

Alle Angaben unterliegen den bei
Naturprodukten üblichen Schwankungen.

Getoastet ist unser Brot
ein besonderer Genuss!

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 / Seeholzstr. 2 b / D-82166 Gräfelfing

Backmischung



456748

simplyfree[®]
BALANCE

BACKANLEITUNGEN GOLDNUSS

LowerCarb[®]

BROTSTANGE

215g Backmischung + 180 ml Wasser
vermengen und 3 Minuten kneten

Arbeitsfläche mit Nüssen oder Mehl
bestäuben, Hände befeuchten und Teig zu
Nussbrotstange formen

Nussbrotstange auf ein Backblech absetzen,
mit Küchentuch abdecken und 30 Minuten an
einem warmen Ort gehen lassen

Ofen vorheizen und Nussbrotstange
anschließend 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



simplyfree Körperbewusste Ernährung leicht gemacht

Zutaten: DINKELMEHL, WALNÜSSE (14%), Goldleinsamen gemahlen, HAFFERFLOCKEN, WEIZENWEIß,
Trockenhefe, Salz.
Hergestellt in einem Betrieb in dem auch Lupine, Sesam und Schalenfrüchte verarbeitet werden.

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

| Nährwerte | pro 100g zubereitet | pro Scheibe (25g) |
|-----------------------------|---------------------|-------------------|
| Energie | 910kJ / 216kcal | 228kJ / 54kcal |
| Fett | 4,4g | 1,1g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1,6g | 0,4g |
| Kohlenhydrate | 31g | 7,8g |
| davon Zucker | 4,7g | 1,2g |
| Ballaststoffe | 5,2g | 1,3g |
| Eiweiß | 11g | 2,8g |
| Salz | 1,3g | 0,3g |

Alle Angaben unterliegen den bei
Naturprodukten üblichen Schwankungen.

Getoastet ist unser Brot
ein besonderer Genuss!

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 / Seeholzstr. 2 b / D-82166 Gräfelfing

Backmischung



458403

simplyfree[®]
BALANCE

BACKANLEITUNGEN LANDBROT

LowerCarb[®]

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



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!

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 / Seeholzstr. 2 b / D-82166 Gräfelfing

Backmischung



456748