

# VORTEILSGRÖSSE

simplyfree®  
BALANCE

5-7  
BROTE

Mein Lieblings

## MÜSLIBROT

Wild Berries



WENIGER  
KOHLENHYDRATE\*

SÜSS &  
SAFTIG



Mit Kalifornischen Rosinen

Serviervorschlag

Nur rd. 5,5g Kohlenhydrate pro Scheibe



Nur Wasser zugeben



Handwerksqualität aus Deutschland



1750g

Backmischung mit verringertem Kohlenhydratgehalt

\*Über 50% weniger Kohlenhydrate im Vergleich zu herkömmlichem Weizenmischbrot (46g KH/100g)

simplyfree®  
BALANCE

## BACKANLEITUNGEN MÜSLIBROT

Wild Berries



Marcel Trein

### BROTSTANGE

250g Backmischung + 200 ml Wasser vermengen und 2 Minuten kneten

Brotstange formen. 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!

**TIPP:** Backen Sie mehrere Stangen auf einmal und frieren Sie einen Teil davon für später ein



### BROT LAIB

325g Backmischung + 270 ml Wasser vermengen und 2 Minuten kneten

Brotlaib formen. 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!

**TIPP:** Backen Sie mehrere Brote auf einmal und frieren Sie einen Teil davon für später ein

## simplyfree Körperbewusste Ernährung leicht gemacht

Zutaten: Pflanzliches Eiweiss (WEIZEN), HAFERflocken, Leinsamen, DINKELmehl, Sonnenblumenkerne, HAFERkleie, Maulbeeren getrocknet (4,5%), Cranberries getrocknet (3,5%), Rosinen (3,5%), Amaranth gepufft, Kürbiskerne geröstet, Trockenhefe, Salz.

Nährwerte	pro 100g zubereitet	pro Scheibe (25g)
Energie	1087kJ/ 259kcal	272kJ/ 65kcal
Fett	8,6g	2,2g
davon gesättigte Fettsäuren	1,1g	0,3g
Kohlenhydrate	22g	5,5g
davon Zucker	4,5g	1,1g
Ballaststoffe	5,1g	1,3g
Eiweiß	20g	5,0g
Salz	1,20g	0,32g
Vitamin E	4,7mg	1,2mg
Thiamin	0,24mg	0,06mg
Magnesium	95,9mg	23,9mg
Eisen	2,6mg	0,7mg
Zink	1,8mg	0,5mg

Hergestellt in einem Betrieb in dem auch Lupine, Sesam und Schalenfrüchte verarbeitet werden.

Alle Angaben unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.

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

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



### Mein Tipp für Sie:

Gerade süße Brote schmecken auch herrlich mit herzhaftem Belag wie Camembert oder Bergkäse.

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



**OFT LÄNGER GUT**  
Retten Sie Lebensmittel!  
SCHAUEN - RIECHEN - SCHMECKEN

### Jetzt nachbestellen:

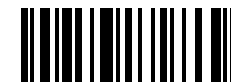
0800 29 888 88

0800 27 888 88

Viele weitere körperbewusste Lebensmittel finden Sie auf [www.simplyfree.shop](http://www.simplyfree.shop)

Ein Qualitätsprodukt der Innoport GmbH / Seeholzenstr. 2 b / D-82166 Gräfelfing

Backmischung



458410