simplyfree® BALANCE

3-6 KUCHEN

Mein Lieblings KUCHEN Glück

Typ MARZIPAN

GELINGT IMMER

EXTRA SAFTIG!

Serviervorschlag

WENIGER ZUCKER*

OHNE WEIZENMEHL

Backmischung für saftigen Joghurt-Rührteig | Nur 108kcal pro Portion | Schnell & einfach

1500g

*Zuckerreduzierte Kuchenbackmischung mit Zucker und Süßungsmittel. Über 40% weniger Zucker im Vergleich zu herkömmlichen Alternativen mit 25,3g Zucker /100g.

simplyfree® BALANCE

BACKANLEITUNGEN

QUALITÄT AUS BESTEN ZUTATEN

KLEINE KUCHENFORM

Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backform fetten und mit Mehl ausstäuben.

250g Backmischung + 70g Joghurt + 2 Eier + 50g Öl + (Falls zur Hand: Saft einer 1/2 Zitrone) vermengen und zu einer glatten Masse rühren.

Kuchenmasse in die Backform füllen und anschliessend goldgelb backen.

Backtemperatur: 170 °C Ober-/Unterhitze **Backzeit:** 30-40 Minuten

Kuchen kurz abkühlen lassen, anschließend aus der Form stürzen & genießen.

GROSSE KUCHENFORM

Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backform fetten und mit Mehl ausstäuben.

500g Backmischung + 140g Joghurt + 4 Eier + 100g Öl + (Falls zur Hand: Saft einer Zitrone) vermengen und zu einer glatten Masse rühren.

Kuchenmasse in die Backform füllen und anschliessend goldgelb backen.

Backtemperatur: 170 °C Ober-/Unterhitze **Backzeit:** 30-40 Minuten

Kuchen kurz abkühlen lassen, anschließend aus der Form stürzen & genießen.

PRAXISTIPP: Jeder Ofen bäckt unterschiedlich - mit dem Stäbchentest finden Sie heraus, ob der Kuchen fertig gebacken ist. Nehmen Sie dazu einen Zahnstocher, Holzstäbchen oder Messer und stechen Sie in den Kuchen. Bleibt flüssiger Teig daran kleben, muss der Kuchen noch mindestens 5 Minuten im Ofen fertigbacken.

MEIN TIPP FÜR SIE: Verfeinern Sie den Kuchen gerne mit einem Schuss Rum oder Amaretto.

simplyfree Körperbewusste Ernährung leicht gemacht

Nährwerte	pro 100g zubereitet	pro Portion (30g)
Energie	1504kJ / 359kcal	451kJ / 108kcal
Fett	16g	4,8g
davon gesättigte Fettsäuren	1,7g	0,5g
Kohlenhydrate	46g	13,8g
davon Zucker	13g	3,9g
Ballaststoffe	3,4g	1,0g
Eiweiß	7g	2,1g
Salz	0,5g	0,15g

Zutaten: DINKELmehl, Süßungsmittel: Erythrit, Zucker, Maisstärke, HASELNÜSSE gerüstet, gehackt, HAFERfraser, Backtriebmittel: Natriumpyrophosphat, Natriumbicarbonat, Marzipanaroma, Salz.

Hergestellt in einem Betrieb in dem auch Lupine, Sesam, Soja und Schalenfrüchte verarbeitet werden.
Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

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

(Alle Angaben unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.)

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

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 / Seehalzenstr. 2 b / D-82166 Gräfelfing

Backmischung
458475001

simplyfree® BALANCE

3-6 KUCHEN

Mein Lieblings KUCHEN Glück

Typ CASSIS

DUNKLE BEEREN AROMA

EXTRA SAFTIG!

Serviervorschlag

WENIGER ZUCKER*

OHNE WEIZENMEHL

Backmischung für saftigen Joghurt-Rührteig | Nur 105kcal pro Portion | Schnell & einfach

1500g

*Zuckerreduzierte Kuchenbackmischung mit Zucker und Süßungsmittel. 50% weniger Zucker im Vergleich zu herkömmlichen Alternativen mit 26g Zucker /100g.

simplyfree® BALANCE

BACKANLEITUNGEN

QUALITÄT AUS BESTEN ZUTATEN

KLEINE KUCHENFORM

Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backform fetten und mit Mehl ausstäuben.

250g Backmischung + 70g Joghurt + 2 Eier + 50g Öl + (Falls zur Hand: Saft einer 1/2 Zitrone) vermengen und zu einer glatten Masse rühren.

Kuchenmasse in die Backform füllen und anschliessend backen.

Backtemperatur: 170 °C Ober-/Unterhitze **Backzeit:** 30-40 Minuten

Kuchen kurz abkühlen lassen, anschließend aus der Form stürzen & genießen.

Für dein cremiges Topping verwendest du: 100g Quark + 50 g Joghurt oder Süße Sahne + 1 Pck. Vanillezucker

GROSSE KUCHENFORM

Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backform fetten und mit Mehl ausstäuben.

500g Backmischung + 140g Joghurt + 4 Eier + 100g Öl + (Falls zur Hand: Saft einer Zitrone) vermengen und zu einer glatten Masse rühren.

Kuchenmasse in die Backform füllen und anschliessend backen.

Backtemperatur: 170 °C Ober-/Unterhitze **Backzeit:** 30-40 Minuten

Kuchen kurz abkühlen lassen, anschließend aus der Form stürzen & genießen.

Für dein cremiges Topping verwendest du: 100g Quark + 50 g Joghurt oder Süße Sahne + 1 Pck. Vanillezucker

PRAXISTIPP: Jeder Ofen bäckt unterschiedlich - mit dem Stäbchentest finden Sie heraus, ob der Kuchen fertig gebacken ist. Nehmen Sie dazu einen Zahnstocher, Holzstäbchen oder Messer und stechen Sie in den Kuchen. Bleibt flüssiger Teig daran kleben, muss der Kuchen noch mindestens 5 Minuten im Ofen fertigbacken.

MEIN TIPP FÜR SIE: Kalorien lassen sich sparen, indem Sie statt des klassischen Naturjoghurts einen fettreduzierten verwenden (z.B. 0,1% Fett).

simplyfree Körperbewusste Ernährung leicht gemacht

Nährwerte	pro 100g zubereitet	pro Portion (30g)
Energie	1472kJ / 351kcal	442kJ / 105kcal
Fett	14g	4,2g
davon gesättigte Fettsäuren	1,6g	0,5g
Kohlenhydrate	48g	14,4g
davon Zucker	13g	3,9g
Ballaststoffe	2,9g	0,9g
Eiweiß	6,9g	2,1g
Salz	0,6g	0,18g

Zutaten: DINKELmehl, Zucker, Süßungsmittel: Erythrit, Maisstärke, HAFERfraser, Backtriebmittel: Natriumpyrophosphat, Natriumbicarbonat, natürlicher Farbstoff: Karmin, Aroma, Weinsäure, Salz. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

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

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

(Alle Angaben unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.)

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

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 / Seehalzenstr. 2 b / D-82166 Gräfelfing

Backmischung
458475002

simplyfree® BALANCE

3-6 KUCHEN

Mein Lieblings KUCHEN Glück

Typ EIERLIKÖR

OHNE ALKOHOL

EXTRA SAFTIG!

Serviervorschlag

WENIGER ZUCKER*

OHNE WEIZENMEHL

Backmischung für saftigen Joghurt-Rührteig | Nur 99kcal pro Portion | Schnell & einfach

1500g

*Zuckerreduzierte Kuchenbackmischung mit Zucker und Süßungsmittel. Über 40% weniger Zucker im Vergleich zu herkömmlichen Alternativen mit 22g Zucker /100g.

simplyfree® BALANCE

BACKANLEITUNGEN

QUALITÄT AUS BESTEN ZUTATEN

KLEINE KUCHENFORM

Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backform fetten und mit Mehl ausstäuben.

250g Backmischung + 70g Joghurt + 3 Eier + 50g Öl vermengen und zu einer glatten Masse rühren. (Optional mit Eierlikör: 35g Joghurt und 35ml Eierlikör)

Kuchenmasse in die Backform füllen und anschliessend goldgelb backen.

Backtemperatur: 170 °C Ober-/Unterhitze **Backzeit:** 35-45 Minuten

Kuchen kurz abkühlen lassen, anschließend aus der Form stürzen & genießen.

GROSSE KUCHENFORM

Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backform fetten und mit Mehl ausstäuben.

500g Backmischung + 140g Joghurt + 6 Eier + 100g Öl vermengen und zu einer glatten Masse rühren. (Optional mit Eierlikör: 70g Joghurt und 70ml Eierlikör)

Kuchenmasse in die Backform füllen und anschliessend goldgelb backen.

Backtemperatur: 170 °C Ober-/Unterhitze **Backzeit:** 35-45 Minuten

Kuchen kurz abkühlen lassen, anschließend aus der Form stürzen & genießen.

PRAXISTIPP: Jeder Ofen bäckt unterschiedlich - mit dem Stäbchentest finden Sie heraus, ob der Kuchen fertig gebacken ist. Nehmen Sie dazu einen Zahnstocher, Holzstäbchen oder Messer und stechen Sie in den Kuchen. Bleibt flüssiger Teig daran kleben, muss der Kuchen noch mindestens 5 Minuten im Ofen fertigbacken.

MEIN TIPP FÜR SIE: Unser Eierlikörkuchen kann prima als Basis für Mohn-Eierlikörkuchen oder Birne-Eierlikörkuchen verwendet werden.

simplyfree Körperbewusste Ernährung leicht gemacht

Nährwerte	pro 100g zubereitet	pro Portion (30g)
Energie	1384kJ / 331kcal	415kJ / 99kcal
Fett	15g	4,5g
davon gesättigte Fettsäuren	2,3g	0,7g
Kohlenhydrate	41g	12,3g
davon Zucker	12g	3,6g
Ballaststoffe	4,6g	1,4g
Eiweiß	7,4g	2,2g
Salz	0,53g	0,16g

Zutaten: DINKELmehl, Süßungsmittel Erythrit, Zucker, Maisstärke, Schokoladenplättchen Zartbitter (Zucker, Kakaomasse, Kakaobutter, Emulgator: Sonnenblumenlecithine), HAFERfraser, Aroma, Backtriebmittel: Natriumpyrophosphat, Natriumbicarbonat, Salz.

Hergestellt in einem Betrieb in dem auch Lupine, Sesam, Soja und Schalenfrüchte verarbeitet werden. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

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

(Alle Angaben unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.)

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

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 / Seehalzenstr. 2 b / D-82166 Gräfelfing

Backmischung
458475003

simplyfree® BALANCE

3-6 KUCHEN

Mein Lieblings KUCHEN Glück

Typ GEWÜRZKUCHEN

GELINGT IMMER

EXTRA SAFTIG!

Serviervorschlag

WENIGER ZUCKER*

OHNE WEIZENMEHL

Backmischung für saftigen Joghurt-Rührteig | Nur 87kcal pro Portion | Schnell & einfach

1500g

*Zuckerreduzierte Kuchenbackmischung mit Zucker und Süßungsmittel. Über 30% weniger Zucker im Vergleich zu herkömmlichen Alternativen mit 28,9g Zucker /100g.

simplyfree® BALANCE

BACKANLEITUNGEN

QUALITÄT AUS BESTEN ZUTATEN

KLEINE KUCHENFORM

Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backform fetten und mit Mehl ausstäuben.

250g Backmischung + 70g Joghurt + 2 Eier + 50g Öl vermengen und zu einer glatten Masse rühren.

Kuchenmasse in die Backform füllen und anschliessend backen.

Backtemperatur: 170 °C Ober-/Unterhitze **Backzeit:** 30-40 Minuten

Kuchen kurz abkühlen lassen, anschließend aus der Form stürzen & genießen.

GROSSE KUCHENFORM

Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backform fetten und mit Mehl ausstäuben.

500g Backmischung + 140g Joghurt + 4 Eier + 100g Öl vermengen und zu einer glatten Masse rühren.

Kuchenmasse in die Backform füllen und anschliessend backen.

Backtemperatur: 170 °C Ober-/Unterhitze **Backzeit:** 30-40 Minuten

Kuchen kurz abkühlen lassen, anschließend aus der Form stürzen & genießen.

PRAXISTIPP: Jeder Ofen bäckt unterschiedlich - mit dem Stäbchentest finden Sie heraus, ob der Kuchen fertig gebacken ist. Nehmen Sie dazu einen Zahnstocher, Holzstäbchen oder Messer und stechen Sie in den Kuchen. Bleibt flüssiger Teig daran kleben, muss der Kuchen noch mindestens 5 Minuten im Ofen fertigbacken.

MEIN TIPP FÜR SIE: Verfeinern Sie den Kuchen gerne mit einem Schuss Rum oder Amaretto.

simplyfree Körperbewusste Ernährung leicht gemacht

Nährwerte	pro 100g zubereitet	pro Portion (30g)
Energie	1222kJ / 291kcal	367kJ / 87kcal
Fett	16g	4,8g
davon gesättigte Fettsäuren	3,4g	1,0g
Kohlenhydrate	43g	13g
davon Zucker	19g	5,7g
Ballaststoffe	2,2g	0,7g
Eiweiß	6,8g	2,0g
Salz	0,12g	0,04g

Zutaten: DINKELmehl, Zucker, Süßungsmittel: Erythrit, HAFERfraser, HASELNÜSSE gerüstet, gehackt, Maisstärke, Backtriebmittel: Natriumpyrophosphat, Natriumbicarbonat, Gewürze (Koriander, Zimt, Sternanis, Muskat), Kokospulver, Salz.

Hergestellt in einem Betrieb in dem auch Lupine, Sesam, Soja und Schalenfrüchte verarbeitet werden. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

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

(Alle Angaben unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.)

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

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 / Seehalzenstr. 2 b / D-82166 Gräfelfing

Backmischung
458475004

simplyfree® BALANCE

3-6 KUCHEN

Mein Lieblings KUCHEN Glück

Typ WEISSE SCHOKOLADE

GELINGT IMMER

EXTRA SAFTIG!

Serviervorschlag

WENIGER ZUCKER*

OHNE WEIZENMEHL

Backmischung für saftigen Joghurt-Rührteig | Nur 106kcal pro Portion | Schnell & einfach

1500g

*Zuckerreduzierte Kuchenbackmischung mit Zucker und Süßungsmittel. Über 40% weniger Zucker im Vergleich zu herkömmlichen Alternativen mit 28g Zucker /100g.

simplyfree® BALANCE

BACKANLEITUNGEN

QUALITÄT AUS BESTEN ZUTATEN

KLEINE KUCHENFORM

Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backform fetten und mit Mehl ausstäuben.

250g Backmischung + 60g Joghurt + 2 Eier + 50g Öl + vermengen und zu einer glatten Masse rühren.

Kuchenmasse in die Backform füllen und anschliessend backen.

Backtemperatur: 170 °C Ober-/Unterhitze **Backzeit:** 30-40 Minuten

Kuchen kurz abkühlen lassen, anschließend aus der Form stürzen & genießen.

GROSSE KUCHENFORM

Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backform fetten und mit Mehl ausstäuben.

500g Backmischung + 120g Joghurt + 4 Eier + 100g Öl + vermengen und zu einer glatten Masse rühren.

Kuchenmasse in die Backform füllen und anschliessend backen.

Backtemperatur: 170 °C Ober-/Unterhitze **Backzeit:** 30-40 Minuten

Kuchen kurz abkühlen lassen, anschließend aus der Form stürzen & genießen.

PRAXISTIPP: Jeder Ofen bäckt unterschiedlich - mit dem Stäbchentest finden Sie heraus, ob der Kuchen fertig gebacken ist. Nehmen Sie dazu einen Zahnstocher, Holzstäbchen oder Messer und stechen Sie in den Kuchen. Bleibt flüssiger Teig daran kleben, muss der Kuchen noch mindestens 5 Minuten im Ofen fertigbacken.

MEIN TIPP FÜR SIE: Verfeinern Sie den Kuchen gerne mit frischen Beeren für die perfekte frische Note.

simplyfree Körperbewusste Ernährung leicht gemacht

Nährwerte	pro 100g zubereitet	pro Portion (30g) zubereitet
Energie	1484kJ / 354kcal	445kJ / 106kcal
Fett	15g	4,5g
davon gesättigte Fettsäuren	2,3g	0,7g
Kohlenhydrate	47g	14,1g
davon Zucker	15g	4,5g
Ballaststoffe	3,3g	1,0g
Eiweiß	6,3g	1,9g
Salz	0,8g	0,2g

Zutaten: DINKELmehl, Süßungsmittel Erythrit, Zucker, Maisstärke, Schokoladenplättchen Zartbitter (Zucker, Kakaomasse, Kakaobutter, Emulgator: Sonnenblumenlecithine), HAFERfraser, Schokoladenplättchen weiß (Zucker, Kakaobutter, VollMILCHpulver, Emulgator: Sonnenblumen Lecithin), Aroma Backtriebmittel: Natriumpyrophosphat, Natriumbicarbonat, Salz.

Hergestellt in einem Betrieb in dem auch Eier und daraus gewonnene Eierzeugnisse, Lupine, Sesamsamen, Soja und Schalenfrüchte verarbeitet werden.

Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

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

(Alle Angaben unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.)

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 / Seehalzenstr. 2 b / D-82166 Gräfelfing

Backmischung
458475005