

simplyfree<sup>®</sup>  
BALANCE

30  
ODER  
50  
WAFFELN  
PANCAKES

Mein Lieblings  
**WAFFEL Glück**

**OHNE  
ZUCKER-  
ZUSATZ**



**2in1**

FÜR WAFFELN & FLUFFIGE PANCAKES

Light\* ✓

Nur 148 kcal  
pro Waffel (50g) ✓

Nur 63 kcal  
pro Pancake (35g) ✓

\* Backmischung mit Süßungsmittel ohne Zuckerzusatz.  
Über 90% weniger Zucker im Vergleich zu herkömmlicher Waffelteigbackmischung mit 17g Zucker/100g

simplyfree<sup>®</sup>  
BALANCE

**WAFFEL Glück**  
**BACKANLEITUNGEN**

**WAFFELN** Für 6 Waffeln

150g Backmischung + 70ml Wasser  
+ 50ml Öl + 2 Eier vermengen  
und zu einer glatten Masse rühren.

Waffeleisen einschalten und mit Öl oder  
Backtrennspray benetzen. Waffelteig  
portionsweise (3 EL Teig pro Waffel)  
in Waffeleisen verteilen und goldgelb backen.

**MEIN TIPP FÜR SIE:**

Unsere Waffeln schmecken nicht nur süß  
und fluffig sondern auch deftig und würzig.  
Der Waffelteig lässt sich z.B. mit Pesto  
verfeinern für italienische Tomate-  
Mozzarella Waffeln. Auch die nordische  
Variante mit Frischkäse und Lachs  
lieben wir sehr!



**PANCAKES** Für 10 fluffige Pancakes

150g Backmischung + 120ml Wasser  
+ 2 Eier vermengen  
und zu einer glatten Masse rühren.

Pfanne einfetten und auf mittlere Hitze erhitzen.  
Pancaketeig portionsweise (2 EL Teig pro  
Pancake) in die erhitze Pfanne geben.  
Pancakes von beiden Seiten goldgelb backen.

**MEIN TIPP FÜR SIE:**

Unsere Pancakes schmecken nicht nur süß  
und fluffig sondern auch deftig und würzig  
z.B. mit knusprigem Bacon und Ei.



simplyfree Körperbewusste Ernährung leicht gemacht

Nährwerte	pro 100g Waffel zubereitet	pro 100g Pancake zubereitet
Energie	1231kJ / 295kcal	757kJ / 179kcal
Fett	16g	3,3g
davon gesättigte		
Fettsäuren	2,3g	0,9g
Kohlenhydrate	29g	29g
davon Zucker	0,7g	0,7g
Ballaststoffe	0,9g	0,9g
Eiweiß	8,1g	8,1g
Salz	0,38g	0,38g

Zutaten: DINKELmehl, Süßungsmittel: Erythrit,  
WEIßEINGluten, Backtriebmittel: Diphosphate und  
Natriumcarbonat, natürliches Aroma, Speisesalz.  
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.



**Mein Tipp:**  
Das Waffeleisen mit einem feuchten  
Tuch auswischen, solange es noch  
warm ist. Abschließend zwei Lagen  
Küchenpapier auf die Fläche legen  
und das Gerät schließen.

**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



459035