

simplyfree[®]
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[®]
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
Ein Qualitätsprodukt der Innoport GmbH / Seeholzstr. 2 b / D-82166 Gräfelfing

Backmischung



459035