

simplyfree[®]
BALANCE

4-6
BROTE

Meine Lieblings

GOLDKRUSTE

Lower Carb*

**SUPER
LECKER!**

**80%
WENIGER
KOHLENHYDRATE***



Serviervorschlag

✓ GOLDENE KRUSTE

✓ INNEN SAFTIG WEICH

Nur rd. 2g Kohlenhydrate
pro Scheibe



Nur Wasser
zugeben



Handwerksqualität
aus Deutschland



Backmischung mit verringertem Kohlenhydratgehalt

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

simplyfree[®]
BALANCE

BACKANLEITUNGEN GOLDKRUSTE Lower Carb



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, WEIZENkleie, getrockneter Sauerteig (ROGGENmehl, fermentiert), Trockenhefe, Speisesalz, GERSTENmalzmehl.
Hergestellt in einem Betrieb in dem auch Lupine, Sesam und Schalenfrüchte verarbeitet werden.

Nährwerte	pro 100g zubereitet	pro Scheibe (25g)
Energie	1061 kJ/ 254 kcal	265 kJ/ 63 kcal
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.

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



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



459847

1200g