

VORTEILSGRÖSSE

simplyfree®
BALANCE

5-7
BROTE

Meine Lieblings

DINKEL-SONNE

Serviervorschlag



Nur Wasser zugeben

Weniger Kohlenhydrate*



1750g

*Kohlenhydratreduzierte Backmischung mit 30% weniger Kohlenhydrate verglichen mit einem Weizen-Sonnenblumenbrot mit 46g KH/100g

Backanleitung

DINKEL-SONNE

simplyfree®
BALANCE

Backtemperatur:
➤ 190°C Ober-/Unterhitze
Backzeit:
➤ 40-50 Minuten



1 Brotlaib

350g Backmischung
+ 280ml warmes (!) Wasser



1 Brotstange

250g Backmischung
+ 200ml warmes (!) Wasser



1. KNETEN

Zutaten 3 Minuten kneten (Maschine mit Kneithaken)
& 10 Minuten gehen lassen.



2. FORMEN

Teig mit Mehl bestreuen, Brot formen, auf Backblech setzen,
abdecken und 30 Minuten gehen lassen



3. BACKEN

Ofen vorheizen und anschließend backen



Marcel Frein



Videos und Ideen
in der simplyfree-Backwelt
www.simplyfree.shop

simplyfree Körperbewusste Ernährung leicht gemacht

Zutaten: DINKelmehl (28%), Sonnenblumenkerne (7%), DINKELvollkornmehl (6%), SOJAmehl, pflanzliche Proteine (SOJA, WEIZEN), Trockenhefe, Speisesalz, HAFERflocken, DINKELvollkornsauerteig getrocknet, Apfelfasern, Apfelpulver, Säuerungsmittel Äpfelsäure, Mehlbehandlungsmittel: Ascorbinsäure.

Nährwerte	pro 100g zubereitet	pro Scheibe (25g)
Energie	973kJ / 231kcal	243kJ / 58kcal
Fett	5,7g	1,4g
davon gesättigte Fettsäuren	0,7g	0,2g
Kohlenhydrate	31g	7,6g
davon Zucker	1,1g	0,3g
Ballaststoffe	4,2g	1,0g
Eiweiß	12g	3,0g
Salz	1,4g	0,4g

Hergestellt in einem Betrieb in dem auch Ei, Milch, Schalenfrüchte, Erdnüsse, Sesam, Soja, Lupine, Gluten und daraus gewonnene Erzeugnisse verarbeitet werden.

(Alle Angaben unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen).

Backmischung kühl, dunkel und trocken lagern.

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

OFT LÄNGER GUT
Retten Sie Lebensmittel
SCHAUEN - RIECHEN - SCHMECKEN

Jetzt nachbestellen:

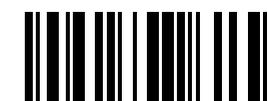
0800 29 888 88

0800 27 888 88

Neuheiten und aktuelle Angebote finden Sie in unserer Backwelt unter www.simplyfree.shop

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

Backmischung



463948