

5-7
Brote

simplyfree®
TRADITION

Mein Lieblings

JOGGINGBROT



Serviervorschlag

Natürliche Eiweiß- & Ballaststoffquelle



Nur Wasser zugeben



1750g

Backmischung Joggingbrot

Backanleitung JOGGINGBROT

Backtemperatur:
➤ 200°C O-U Hitze
Backzeit:
➤ 40-50 Minuten



1 Brotlaib

350g Backmischung
+ 270ml warmes (!) Wasser



1 Brotstange

250g Backmischung
+ 190ml warmes (!) Wasser



1. KNETEN

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



2. FORMEN

Teig mit Haferflocken bestreuen, daraus Brot formen, auf Backblech setzen, abdecken und 30 Minuten gehen lassen.



3. BACKEN

Ofen vorheizen und anschließend backen



Marcel Trein



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

simplyfree Körperbewusste Ernährung leicht gemacht

Zutaten: Getreidemahlerzeugnisse (DINKELmehl, ROGGENmehl), Bananenschrot (Bananen, pfl. Kokosöl, Zucker, Honig, natürliches Aroma), SOJAflakes, Sonnenblumenkerne, Kartoffelwalmehl, pflanzliches Protein (WEIZEN), Sauerteig getrocknet (ROGGEN, DINKEL), Trockenhefe, Jodsalz (Speisesalz, Kaliumjodat), Malzextrakt (GERSTENmalz, Wasser), DINKELvollkornquellmehl.

Nährwerte	pro 100g zubereitet
Energie	1004kJ / 238kcal
Fett	5,4g
davon gesättigte Fettsäuren	2,0g
Kohlenhydrate	35g
davon Zucker	4,0g
Ballaststoffe	4,7g
Eiweiß	9,7g
Salz	1,2g

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 Naturprodukte üblichen Schwankungen).

Füllhöhe technisch bedingt.

Backmischung kühl, dunkel und trocken lagern.

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 Grafelfing / Deutschland

Backmischung