

# VORTEILSGRÖSSE

5-7  
Brote

simplyfree®  
TRADITION

Meine Lieblings

## KÜRBIS-SONNENBLUME



Serviervorschlag

Gelingt immer



Nur Wasser zugeben



1750g

Backmischung Kürbis-Sonnenbrot

## Backanleitung

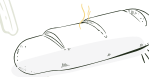
### KÜRBIS-SONNENBLUME

Backtemperatur:  
➤ 200°C O-U Hitze  
Backzeit:  
➤ 35-45 Minuten



#### Brotlaib

350g Backmischung  
+ 230ml warmes (!) Wasser



#### Brotstange

250g Backmischung  
+ 160ml warmes (!) Wasser



### 1. KNETEN

Zutaten 3 Minuten kneten (Maschine mit Knehtaken)  
& 45 Minuten gehen lassen.



### 2. FORMEN

Teig aus der Schüssel direkt auf ein Backblech stürzen.  
Je höher der Teigberg, desto voluminöser das Brot.



### 3. BACKEN

Ofen vorheizen und anschließend backen



Markus Trein



Videos und Ideen  
in der simplyfree-Backwelt  
[www.simplyfree.shop](http://www.simplyfree.shop)

simplyfree Körperbewusste Ernährung leicht gemacht

Zutaten: DINKELmehl, Kürbiskerne (15%), ROGGENmehl, Sonnenblumenkerne (10%), SOJAHakes, DINKELvollkornsauerteig getrocknet (DINKELvollkornmehl, Wasser, Sauerteigkulturen), Speisesalz, Trockenhefe, Kartoffelmehl, GERSTENmalzextrakt (GERSTENmalz, Wasser), Stabilisator Guarkeimehl, GERSTENmalzmehl, Gewürze, Mehlbehandlungsmittel Ascorbinsäure.

Nährwerte	pro 100g zubereitet
Energie	1126kJ / 268kcal
Fett	9,1g
davon gesättigte	
Fettsäuren	1,4g
Kohlenhydrate	34g
davon Zucker	1,5g
Ballaststoffe	3,6g
Eiweiß	11g
Salz	1,6g

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).

Backmischung kühl, dunkel und trocken lagern.

**OFT LÄNGER GUT**  
Retten Sie Lebensmittel  
SCHAUEN - RIECHEN - SCHMECKEN

Ungeöffnet mindestens haltbar bis: Siehe Aufdruck.

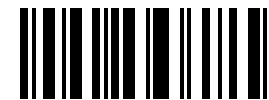
Backmischung



Jetzt nachbestellen:

0800 29 888 88

0800 27 888 88



464296

Neuheiten und aktuelle Angebote finden Sie in unserer Backwelt unter [www.simplyfree.shop](http://www.simplyfree.shop)  
Ein Qualitätsprodukt der Innoport GmbH / Seeholzenstr. 2 b / 82166 Gräfelfing / Deutschland