

3-4  
Brote

simplyfree®

Mein Lieblings

# MEHRKORNBROT

Mit Sauerteig

OHNE  
WEIZEN-  
MEHL



Serviervorschlag

## Zubereitung MEHRKORNBROT *Mit Sauerteig*

### für 1 Kastenbrot

350g Backmischung  
+ 290ml warmes (!) Wasser

### für 1 Brotstange

260g Backmischung  
+ 215ml warmes (!) Wasser

## 1. MISCHEN

Zutaten abwiegen  
und kurz (mit Hand/ Löffel/ Maschine)  
zu homogenem Teig vermengen.

*oder einfach abmessen mit*

## 2. RUHEN LASSEN

Teig in deine simplyfree-Backform geben.  
Mit Tuch abdecken und 30 Minuten an einem  
warmen Ort gehen lassen.

(Wenn du eine andere Backform, Topf oder  
Glasform nutzt, denk daran, diese mit einem  
Backpapier auszulegen)

## 3. BACKEN

Ofen auf **240°C O-U Hitze** vorheizen.  
Auf unterster Schiene für **ca. 60 Minuten** backen.  
Nach 10 Minuten auf **200°C** reduzieren.

Aus der Backform stürzen und auskühlen lassen.

simplybake



**4 große** und  
**1 kleiner** simplybake-Messlöffel  
Backmischung



**3 große** simplybake-Messlöffel  
warmes (!) Wasser



simplyfree eat good - feel good

Nährwerte	pro 100g Backmischung
Energie	1578kJ / 376kcal
Fett	10g
davon gesättigte	
Fettsäuren	1,3g
Kohlenhydrate	43g
davon Zucker	2,6g
Ballaststoffe	15g
Eiweiß	20g
Salz	2,3g

Backmischung für Mehrkornbrot.  
ZUTATEN: 40% DINKELVOLLKORNMEHL, SOJAFLAKES, 10% ROGGENKÖRNER gepufft,  
10% Sonnenblumenkerne, 8% WALDSTAUDENROGGENVOLLKORNMEHL, Leinsamen  
geschrotet, pflanzliches Eiweiß (WEIZEN), 3% ROGGENVOLLKORNSAUERTEIG  
getrocknet (ROGGENVOLLKORNMEHL, Wasser, Sauerteigkulturen), Meersalz,  
Trockenhefe, Apfelfasern, HAFERKLEIE, GERSTENRÖSTMALZ, Stabilisator  
(Guarkemehl), Flohsamenschalen, Karamell, Gewürze, Acerolakirschpulver.

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

Kühl, dunkel und trocken lagern.  
Füllhöhe technisch bedingt.

Alle Angaben unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.  
Ungeöffnet mindestens haltbar bis: Siehe Aufdruck.

Entdecke unsere Genusswelt  
[www.simplyfree.shop](http://www.simplyfree.shop)

Für Videos, Tipps und Service schreibe  
"Hallo!" an +49 152 2749 2002  
oder besuche [marceltrein\\_official](https://www.instagram.com/marceltrein_official)



Bestell-Hotline:

0800 29 888 88

0800 27 888 88

Ein Qualitätsprodukt der Innoport GmbH / Seeholzenstr. 2 b / 82166 Gräfelfing / Deutschland  
Kontakt: [support@trein-group.com](mailto:support@trein-group.com)

1050g

Backmischung



478139

Backmischung für Mehrkornbrot

1050g