

simplyfree®

5  
BACKBLECHE

MEIN LIEBLINGS

# Knäckebrød

D I N K E L - S E S A M



Serviervorschlag

**WENIGER**  
KOHLENHYDRATE\*

\*Backmischung für Knäckebrød mit über 50% weniger Kohlenhydrate (24g/100g Knäckebrød) als herkömmliche Alternativen mit 60g KH/100g.

1250g

## BACKANLEITUNG *Knäckebrød*

Backtemperatur:  
➤ 170°C O-U Hitze  
Backzeit:  
➤ ca. 50-60 Minuten

1. 250g Backmischung + 200ml kaltes (!) Wasser mit einem Löffel vermischen.
2. Die Mischung dünn und gleichmäßig auf ein Backblech (mit Backpapier) auftragen - reicht für ein ganzes Backblech.
3. In den vorgeheizten Ofen geben und bei 170°C Ober-/Unterhitze für ca. 50-60 Minuten goldbraun knusprig backen. Während des Backens mehrmals die Ofentür öffnen, um Feuchtigkeit aus dem Ofen zu lassen.

Abmessen mit  
**simplybake**



4 **mittlere** simplybake-Messlöffel Backmischung

+



2 **große** simplybake-Messlöffel kaltes (!) Wasser

Schritte 2-3 der Zubereitung folgen.

Abkühlen lassen und in Stücke brechen.  
Zur Aufbewahrung in ein luftdichtes Vorratsbehältnis geben, damit das Knäckebrød knusprig bleibt.



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

[marceltrein\\_official](https://www.instagram.com/marceltrein_official)

*Marcel Trein*

simplyfree ... einfach genießen!

Nährwerte	pro 100g Backmischung
Energie	1935kJ / 462kcal
Fett	22g
davon gesättigte Fettsäuren	2,7g
Kohlenhydrate	39g
davon Zucker	1,3g
Ballaststoffe	9,1g
Eiweiß	18g
Salz	1,9g

Kühl, dunkel und trocken lagern.  
Füllhöhe technisch bedingt.

Backmischung für Knäckebrød

Zutaten: 51% DINKELmehl, 15% Leinsamen, 15% SESAM, 7% Sonnenblumenkerne, 6% Kürbiskerne, pflanzliches Eiweiss (WEIZEN), Salz.

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

Alle Angaben unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.

Ungeöffnet mindestens haltbar bis: siehe Aufdruck.

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



Bestell-Hotline:

0800 29 888 88

0800 27 888 88

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

1250g



Backmischung

478172