

## Zubereitung für 1 Brot



### Entweder mit E.A.S.Y.

- 4 mittlere + 5 kleine E.A.S.Y.-Messlöffel Backmischung (gestrichen)
- 2 große + 1 kleiner E.A.S.Y.-Messlöffel kochendes (!) Wasser



### Oder mit Küchenwaage

- 400g Backmischung
- 310ml kochendes (!) Wasser

Vor dem Abwiegen Backmischung kurz aufmischen.



Zutaten abwiegen und ein EL Pflanzenöl dazu geben. 2-3 Minuten mit einem Löffel zu einem homogenen Teig verarbeiten. Abgedeckt ca. 1,5 Stunden quellen lassen.



Den Teig zu einem kleinen Kastenbrot formen und fest zusammendrücken, damit damit das Brot später beim Schneiden stabil bleibt. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.



Ofen auf 180°C O-U-Hitze vorheizen. Auf unterster Schiene für ca. 1,5 Stunden backen. Aus der Backform stürzen und auskühlen lassen.



Du hast Fragen zu unseren Produkten?  
Melde dich ganz einfach  
per Telefon oder über WhatsApp.

Nummer speichern -  
WhatsApp schreiben -  
Vorteile sichern!

Über WhatsApp bekommst du:  
Rabattcodes, Rezepte, Tipps  
und vieles mehr.



ALLE PRODUKTE AUF [WWW.MARCELS.EU](http://WWW.MARCELS.EU)

Durchschnittliche Nährwerte  
pro 100g zubereitet

Energie	1341kJ / 322kcal
Fett	18,5g
davon gesättigte	
Fettsäuren	2,2g
Kohlenhydrate	22,6g
davon Zucker	5,2g
Ballaststoffe	9,9g
Eiweiß	11,4g
Salz	1,2g
Kalium	427mg
Magnesium	145mg
Zink	2,33
Mangan	1,87mg
Eisen	3mg
Vitamin E	8,21mg

Brotbackmischung „Original Wunderbrot“

ZUTÄTEN: HAVERVOLLKORNFLOCKEN (35%), Sonnenblumenkerne, Leinsamen, ROGGENKÖRNER gepufft, SOJALAKES, Kürbiskerne, Apfelpulver, Flohsamenschalen, Meersalz, Chiasamen, ROGGENVOLLKORNSAUERTEIG getr., Säuerungsmittel: Apfelsäure, GERSTENMALZEXTRAKT.

① Dinkel ist eine Weizenart.

Kann Spuren von Sesam, Lupinen, Erdnüssen, Haselnüssen, Mandeln, Cashewnüssen, anderen Schalenfrüchten, Soja, Milch, Ei und Gluten enthalten. Alle Angaben unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen. Füllhöhe technisch bedingt. Kühl, dunkel und trocken lagern. Ungeöffnet mindestens haltbar bis: siehe Aufdruck.

MARCELS BETTER FOOD  
Innport GmbH  
Seeholzenstr. 2 b / D-82166 Gräfelfing / Deutschland  
Kontakt: hallo@marcels.eu

800g

