

## 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.

1.

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.

2.

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

3.

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.

+49 152 2749 2002

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“

**ZUTATEN:** HAFERVOLLKORNFLOCKEN (35%), Sonnenblumenkerne, Leinsamen, ROGGENKÖRNER gepufft, SOJAFLAKES, 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  
Innoport GmbH  
Seeholzenstr. 2 b / D-82166 Gräfelfing / Deutschland  
Kontakt: [hallo@marcels.eu](mailto:hallo@marcels.eu)

800g



# Zubereitung für 1 Kastenbrot

Wenn du lieber eine Brotstange backen willst, nimm einfach 260g Backmischung+215ml warmes (!) Wasser



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

- 3 große + 3 mittlere E.A.S.Y.-Messlöffel Backmischung (gestrichen)
- 2 große + 1 mittlerer E.A.S.Y.-Messlöffel warmes (!) Wasser



## Oder mit Küchenwaage

- 400g Backmischung
- 330ml warmes (!) Wasser

1.

Zutaten abwiegen und kurz mit einem Löffel zu einem homogenen Teig verarbeiten.

2.

Teig in Marcel's E.A.S.Y.-Backform geben und 10 Minuten ruhen lassen. Nach Belieben mit Körnern oder Nüssen bestreuen.

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

3.

Ofen auf **180°C O-U-Hitze** vorheizen. Auf unterster Schiene für **ca. 45 Minuten** backen. Aus der Backform stürzen und auskühlen lassen.



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

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

Nummer speichern -  
WhatsApp schreiben -  
Vorteile sichern!



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

## Brotbackmischung „Schnelles Haferbrot“

**ZUTATEN:** Pflanzliches Eiweiß (WEIZEN), 15% VOLLKORNHAFERFLOCKEN, 15% Leinsamen, DINKELMEHL, Sonnenblumenkerne, HAFERKLEIE, gepuffter Amaranth, geröstete Kürbiskerne, Hefe getrocknet, Speisesalz.

① Dinkel ist eine Weizenart.



### Durchschnittliche Nährwerte pro 100g zubereitet

Energie	1119kJ / 267kcal
Fett	9,9g
davon gesättigte	
Fettsäuren	1,3g
Kohlenhydrate	20g
davon Zucker	1,2g
Ballaststoffe	5,3g
Eiweiß	22g
Salz	1,3g

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  
Innoport GmbH  
Seeholzenstr. 2 b / D-82166 Gräfelfing / Deutschland  
Kontakt: [hallo@marcels.eu](mailto:hallo@marcels.eu)

800g