

Gemüse Hanf

Pfannenbrot schnell und einfach zubereitet

ohne glutenhaltige Zutaten

Zutaten: Buchweizenmehl*, Kartoffelmehl*, Maismehl*, Leinsamen*, Hanfmehl*, LUPINENmehl*, Backpulver* (Maisstärke, Reinweinstein (24,7% Monokaliumtartrat), Backtriebmittel: Natron (Natriumhydrogencarbonat)), Salz, Trockenhefe*

Zubereitung: 200 g Backmischung mit 100 ml warmer Milch oder Mineralwasser, 50 g Joghurt, 40 ml Gewürzöl oder einem anderen Pflanzenöl zu einem glatten Teig verrühren und zehn Minuten ruhen lassen. Nochmal durchkneten und zu kleinen Fladen formen. In der Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

- Milchprodukte können gegen vegane Produkte ersetzt werden -

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g Trockenmischung:

Brennwert 1389 kJ/332 kcal, Fett 5,25 g, davon gesättigte Fettsäuren 0,26 g, Kohlenhydrate 49,61 g, davon Zucker 1,33 g, Eiweiß 14,78 g, Salz 3,00 g

Kühl und trocken lagern. Beutel gut verschlossen halten.

Nach dem Öffnen bald verbrauchen.

Mindestens haltbar bis:

L.Nr.: 0924

Inhalt: 200 g

*aus kontrolliert biologischer
Landwirtschaft
DE-ÖKO-001
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft



Kartoffel

Pfannenbrot schnell und einfach zubereitet
ohne glutenhaltige Zutaten

Zutaten: Kartoffelmehl* (52%), Kartoffel* (35%), LUPINENmehl*,
Backpulver* (Maisstärke, Reinweinstein (24,7% Monokaliumtartrat),
Backtriebmittel: Natron (Natriumhydrocarbonat)), Salz, Karotten*, Petersilie*,
Liebstöckel*

Zubereitung: 100 g Backmischung mit 150 ml warmer Milch oder
Mineralwasser mit einem Schneebesen vermengen. Zehn Minuten quellen
lassen und nochmal gut durchrühren. Mit der Hand kleine Pfannenbrote
formen. In einer Pfanne goldbraun ausbacken. Ergibt ca. 7-8 Pfannenbrote.
- Milchprodukte können gegen vegane Produkte ersetzt werden -

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g Trockenmischung:

Brennwert 1424 kJ/340 kcal, Fett 0,71 g, davon gesättigte Fettsäuren 0,17 g,
Kohlenhydrate 75,18 g, davon Zucker 4,22 g, Eiweiß 8,34 g, Salz 2,03 g

Kühl und trocken lagern. Beutel gut verschlossen halten.

Nach dem Öffnen bald verbrauchen.

Mindestens haltbar bis:

L.Nr.: 0924

Inhalt: 200 g

*aus kontrolliert biologischer
Landwirtschaft
DE-ÖKO-001
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft



Polenta

Pfannenbrot schnell und einfach zubereitet

ohne glutenhaltige Zutaten

Zutaten: Maismehl*, Buchweizenmehl*, **LUPINEN**mehl*, Backpulver*
(Maisstärke, Reinweinstein (24,7% Monokaliumtartrat), Backtriebmittel
Natron (Natriumhydrocarbonat)), Salz, Petersilie*, Liebstöckl*

Zubereitung: 100 g Backmischung mit 200 ml warmer Milch oder
Mineralwasser vermengen. Zehn Minuten quellen lassen und nochmal gut
durchrühren. In einer Pfanne goldbraun ausbacken. Ergibt ca. 3-4
Pfannenbrote.

- Milchprodukte können gegen vegane Produkte ersetzt werden -

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g Trockenmischung:

Brennwert 1379 kJ/329 kcal, Fett 2,17 g, davon gesättigte Fettsäuren 0,08 g,
Kohlenhydrate 63,92 g, davon Zucker 0,91 g, Eiweiß 9,22 g, Salz 2,0 g

Kühl und trocken lagern. Beutel gut verschlossen halten.

Nach dem Öffnen bald verbrauchen.

Mindestens haltbar bis:

L.Nr.: 0924

Inhalt: 200 g

*aus kontrolliert biologischer
Landwirtschaft
DE-ÖKO-001
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft



Süßer Apfel

Pfannbrot schnell und einfach zubereitet
ohne glutenhaltige Zutaten

Zutaten: Buchweizenmehl*, Maismehl*, Kokosmehl*, Leinsamen*, Reismehl*,
LUPINENmehl*, Kokosblütenzucker*, Apfel* (5%), Backpulver* (Maisstärke,
Reinweinstein (24,7% Monokaliumtartrat), Backtriebmittel: Natron
(Natriumhydrogencarbonat)), Zimt*, Trockenhefe*, Salz

Zubereitung: 200 g Backmischung mit 200 ml warmer Milch oder
Mineralwasser und 40 ml Butteröl oder einem anderen Pflanzenöl vermischen
und 15 Min. ruhen lassen. Auf bemehlter Fläche nochmal durchkneten und zu
kleinen Fladen formen. In der Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.
- Milchprodukte können gegen vegane Produkte ersetzt werden -

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g Trockenmischung:

Brennwert 1447 kJ/345 kcal, Fett 6,33 g, davon gesättigte Fettsäuren 1,37 g,
Kohlenhydrate 52,19 g, davon Zucker 12,35 g, Eiweiß 13 g, Salz 1 g

Kühl und trocken lagern. Beutel gut verschlossen halten.

Nach dem Öffnen bald verbrauchen.

Mindestens haltbar bis:

L.Nr.: 0924

Inhalt: 200 g

*aus kontrolliert biologischer
Landwirtschaft
DE-ÖKO-001
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft

