



Marcel's Better Food

Knäcke-Snack, für 1 Backblech

Mit Sesam, Kürbis- und Sonnenblumenkernen

Zutaten:

51 % Dinkelmehl, 15 % Leinsamen, 15 % Sesam, 7 % Sonnenblumenkerne, 6 % Kürbiskerne, pflanzliches Eiweiß (Weizen), Salz. 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.

Zubereitungsempfehlung für 1 Backblech:

Mit E.A.S.Y.-Messlöffel:

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

Oder mit Waage:

- 250 g Backmischung
- 220 ml kaltes (!) Wasser

So geht's:

1. Zutaten abwiegen und kurz mit einem Löffel vermischen.
2. Teig auf ein Backblech mit Backpapier geben. Sehr dünn und gleichmäßig die gesamte Fläche mit Teig bestreichen.
3. Ofen auf 170°C Ober- & Unterhitze vorheizen. Ca. 50-60 Minuten goldbraun knusprig backen.
4. Nach 10 Minuten Backzeit den Teig mit einer Gabel punktieren, damit er keine Blase bildet.

5. Aus dem Ofen nehmen und Backpapier sofort abziehen. Abkühlen lassen und zur Aufbewahrung in ein luftdichtes Vorratsbehältnis geben, damit das Knäckebrot knusprig bleibt.

Durchschnittliche Nährwerte	Pro 100 g (zubereitet)
Energie	1099 kJ / 263 kcal
Fett	13 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,6 g
Kohlenhydrate	23 g
davon Zucker	0,8 g
Ballaststoffe	5,4 g
Eiweiß	11 g
Salz	1,1 g

Hersteller:

Ein Qualitätsprodukt der Innoport GmbH
Seeblosenstr. 2 b
82166 Gräfelfing, Deutschland
support@trein-group.com
www.marcel.eu

Inhalt: 750 g

Mindesthaltbarkeit: Siehe Aufdruck auf der Verpackung.

Lagerung: Kühl, trocken und lichtgeschützt lagern.



Kerndl Party

Knackig, nussig, lecker!

Für Brot, Müsli, Salate & mehr - einfach streuen, mischen oder backen.

Saatenmischung

UNSERE ZUTATEN SIND:

34 % Leinsamen, 27 % Sonnenblumenkerne, 26 % Goldleinsaat, 13 % Sesam.

Durchschnittliche Nährwerte pro 100g: Energie 2346kJ / 561kcal, Fett 41,7g, davon gesättigte Fettsäuren 4,0g, Kohlenhydrate 11,6g, davon Zucker 2,9g, Ballaststoffe 15,2g, Eiweiß 23,1g, Salz 0,3g.

Kann Spuren von Sesam, Lupinen, Erdnüssen, Haselnüssen, Mandeln, Cashews, anderen Schalenfrüchten, Soja, Milch, Ei und Gluten enthalten. Natürliche Schwankungen möglich. Füllhöhe technisch bedingt. Kühl, trocken und dunkel lagern.

Mindestens haltbar bis: siehe Aufdruck.

Inhalt: 400 g

Ein Qualitätsprodukt der Innoport GmbH

Seeholzenstr. 2 b

82166 Gräfelfing

Deutschland

hallo@marcels.eu