



Marcel's Better Food

Doppelkerndl, für 12 Brötchen

Zutaten:

Dinkelmehl, 15 % Kürbiskerne, Roggenmehl, 10 % Sonnenblumenkerne, Sojaflakes, 2 % getrockneter Dinkelvollkornsauerteig, Speisesalz, Trockenhefe, Kartoffelmehl, Gerstenmalzextrakt (Gerstenmalz, Wasser), Stabilisator Guarkernmehl, Gerstenmalzmehl, Gewürze, Acerolakirschkpulver.

Zubereitungsempfehlung für 12 Brötchen:

Mit Messlöffel:

- 5 große + 1 kleiner gestrichener Löffel Backmischung
- 2 große Löffel warmes Wasser

Oder mit Waage:

- 400 g Backmischung
- 240 ml warmes Wasser

So geht's:

1. Teig anrühren (Backmischung + Wasser mischen)
2. Rolle formen (ca. 4 cm dick)
3. In 6 Stücke teilen & aufs Blech / in den AirFryer legen
4. 1 Stunde ruhen lassen
5. Backen:
 - Ofen: 20 Min. bei 180 °C (Ober-/Unterhitze)
 - AirFryer: 15 Min. bei 160 °C

Durchschnittliche Nährwerte	Pro 100 g (zubereitet)
Energie	1166 kJ / 278 kcal
Fett	9,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,5 g
Kohlenhydrate	35 g
davon Zucker	1,5 g
Ballaststoffe	3,8 g
Eiweiß	11 g
Salz	1,6 g

Hersteller:

Ein Qualitätsprodukt der Innoport GmbH

Seeblosenstr. 2 b

82166 Gräfelfing, Deutschland

support@trein-group.com

www.marcel.eu

Inhalt: 800 g

Mindesthaltbarkeit: Siehe Aufdruck auf der Verpackung.

Lagerung: Kühl, trocken und lichtgeschützt lagern.