









Unsere Brote aus Vollkorn- und Auszugsmehl

Brotsorte	Zutaten	Teiglockerung	Geschmack	Nährwertgehalt pro 100g Gebäck
 SportlerBrot 750 g (täglich)	35% Roggen-Vollkornmehl 30% Roggen (gekeimt) 20% Weizenmehl Type 550 15% Roggenmehl Type 1150 geriebene Möhren, Kürbiskerne, Leinsaat, Haferflocken, Kristall-Natursalz, Rübensirup, Soja	Natursauerteig 0,7% Bio-Hefe	lieblich körnig saftig	Brennwert: 961,3 kJ / 229,6 kcal Eiweiß: 7,7 g Kohlenhydrate: 42,5 g Fette: 2,9 g BE: 3,5 (1 BE $\hat{=}$ 28,6 g Brot)
 Single- / FamilienBrot 500 g / 1000 g (täglich)	50% Roggen-Vollkornmehl 30% Roggenmehl Type 1150 20% Weizen-Vollkornmehl Kristall-Natursalz	Backferment <i>Azefrei</i>	leicht saftig	Brennwert: 678,7 kJ / 162,1 kcal Eiweiß: 5,0 g Kohlenhydrate: 33,0 g Fette: 0,9 g BE: 2,8 (1 BE $\hat{=}$ 35,7 g Brot)
 MünchenerKruste* 750 g (täglich)	30% Roggen-Vollkornmehl 40% Roggenmehl Type 1150 30% Dinkelmehl Type 812 Brotgewürz (gemahlen), Kristall-Natursalz	Natursauerteig 1% Bio-Hefe	lieblich aromatisch	Brennwert: 764,8 kJ / 182,7 kcal Eiweiß: 5,5 g Kohlenhydrate: 37,5 g Fette: 0,9 g BE: 3,1 (1 BE $\hat{=}$ 32,3 g Brot)
 TopFit-Brot 750 g (Di.-Fr.)	35% 35% gekeimter Hafer 30% Dinkelmehl Type 812 30% Roggenmehl Type 1150 5% Braunhirse-Mehl Hanfsamen, Topinambur, Leinsaat, Kristall-Natursalz	Backferment 1% Bio-Hefe	nussig aromatisch saftig	Brennwert: 863,4 kJ / 206,2 kcal Eiweiß: 7,0 g Kohlenhydrate: 35,8 g Fette: 3,6 g BE: 3,0 (1 BE $\hat{=}$ 33,3 g Brot)
 Dinkel-Kürbis 750 g (täglich)	35% Roggen-Vollkornmehl 30% Roggen (gekeimt) 25% Dinkelmehl Type 812 10% Roggenmehl Type 1150 Kristall-Natursalz, Kürbis, Kürbiskerne, Rübensirup	Backferment 0,7% Bio-Hefe	leicht süß säuerlich saftig	Brennwert: 739,9 kJ / 176,7 kcal Eiweiß: 5,4 g Kohlenhydrate: 34,3 g Fette: 1,7 g BE: 2,9 (1 BE $\hat{=}$ 34,5 g Brot)
 Weißbrot 500 g (Fr., Sa.)	100% Weizenmehl Type 550 Kristall-Natursalz	2% Bio-Hefe	locker saftig	Brennwert: 854,4 kJ / 204,1 kcal Eiweiß: 6,1 g Kohlenhydrate: 42,7 g Fette: 0,7 g BE: 3,6 (1 BE $\hat{=}$ 27,8 g Brot)
 ✕ Glutenfreies VollkornBrot 750 g (Di.-Fr.)	34% Hirse (gekocht) 33% Mais-Vollkornmehl 33% Buchweizen-Vollkornmehl Leinsaat, Kristall-Natursalz, Johannisbrotkernmehl, Kümmel und Koriander (gemahlen), Hirseflocken (außen)	Maisbackferment	kräftig saftig	Brennwert: 647,0 kJ / 153,5 kcal Eiweiß: 4,7 g Kohlenhydrate: 27,5 g Fette: 3,2 g BE: 2,3 (1 BE $\hat{=}$ 43,5 g Brot)
 ✕ Quinoa-Amaranth 750 g (Di.-Fr.)	50% Basmati-Vollkornreis und Reis-Vollkornmehl 40% Quinoa-Vollkornmehl 10% Amaranth (gepopt) Kristall-Natursalz, Johannisbrotkernmehl	Maisbackferment	mild lieblich	Brennwert: 645,0 kJ / 153,0 kcal Eiweiß: 5,0 g Kohlenhydrate: 27,0 g Fette: 3,0 g BE: 2,25 (1 BE $\hat{=}$ 44,4 g Brot)

Alle Zutaten sind aus kontrolliert ökologischem Landbau.

DE-013-Öko-Kontrollstelle



* auf Naturstein gebacken