



# Wunderbrödchen Protein 350g Demeter gf, 350g

Proteinreich, Kohlenhydratreduziert



<b>Artikelnummer</b> 315537	<b>GTIN-Stück</b>  4 015637 015323	<b>GTIN-Verpackung</b>  4 015637 015330	<b>eco-ID</b> 278687	
--------------------------------	--	---	-------------------------	--

## Marke

Bauckhof

## Qualität

demeter, Bio-Siegel, EU Bio-Logo, EU Landwirtschaft / Nicht EU Landwirtschaft, Glutenfrei Ähre der DZG, vegan - Europ. Vegetarian Union

## Öko-Kontrollstelle

DE-ÖKO-007 | PV

## Zollrechtliche Herkunft

Deutschland (DE)

## Wechselnde Ursprungsländer

ja

## Ursprungsland/ -region Hauptzutaten

Diverse Länder

## Verarbeitungsland

Deutschland

## Zutaten

HAFERkleie\*\* glutenfrei, HAFERvollkornflocken\*\* glutenfrei, SESAM\*\*, geschrotete Leinsaat\*\*, geschrotete Kürbiskerne\*, SOJAflocken\* 7 %, Sonnenblumenkerne\*\*, gemahlene Flohsamenschalen\*, Quinoa\* gepufft, Chiasamen\* 3 % (Salvia hispanica), Steinsalz

enthält folgende allergene Zutaten: Sesam

\*\*aus biodynamischer Erzeugung, \*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

Diese Zutatenliste entspricht einer Volldeklaration im Sinne der Richtlinien des Bundesverbandes Naturkost & Naturwaren.

Dieses Produkt ist nicht aromatisiert.

## Allgemeines

Für uns als Mühle, mit regionalen Wurzeln und enger Verbundenheit mit unseren Landwirten, spielt Hafer eine wichtige Rolle. So ist Hafer auch die Basis unseres beliebten Bauckhof Wunderbröds. Und das gibt es jetzt auch in Klein! Für das gemütliche Frühstück oder Abendbrot, für den schnellen Snack unterwegs oder die Picknick-Tafel. Dieses Produkt ist bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft registriert.

## Besonderheiten

Eiweißreich, Kohlenhydratreduziert, Demeter, Glutenfrei, Hafer aus der eigenen Mühle, schnell und einfach, vegan, Variable Zubereitungen

## Kurzbeschreibung

Für alle Sportskanonen sind die Wunderbrödchen Protein mit viel Eiweiß bei reduziertem Kohlenhydratgehalt genau das Richtige. Bewusster glutenfreier Genuss in Demeter-Qualität wird dadurch besonders lecker und besonders einfach. Für die Extraportion Power auf dem Esstisch.





# Wunderbrödchen Protein 350g Demeter gf, 350g

*Proteinreich, Kohlenhydratreduziert*



<b>Artikelnummer</b> 315537	<b>GTIN-Stück</b>  4 015637 015323	<b>GTIN-Verpackung</b>  4 015637 015330	<b>eco-ID</b> 278687	
--------------------------------	---	--	-------------------------	---

## Verarbeitungshinweis

Frisch gebackene Brötchen im Handumdrehen: Wasser und Quark zugeben, quellen lassen, formen und ab in den Ofen! Lecker saartige Brötchen – ohne Gehzeit, in ca. 40 Minuten. In gewohnter Bauckhof Qualität, glutenfrei und mit Hafer und Saaten aus bio-dynamischem Anbau! Mit unseren Wunderbrödchen Protein ist bewusster Genuss jetzt besonders lecker und dabei noch schnell und einfach in der Zubereitung. Hol auch du dir die Extra-Portion Eiweiß bei reduziertem Kohlenhydratgehalt auf den Esstisch. Lass dich auch von unserem Wunderbrödchen Original begeistern!

## Hinweise zur Handhabung oder Verwendung

### Feierabendbrot

350 g Brötchenmischung, 250 g Magerquark und 200 ml heißes Wasser  
Quark mit heißem Wasser aus dem Wasserhahn übergießen und umrühren, bis sich der Quark löst. Brötchenmischung in die Quark-Wasser-Mischung einrühren. Masse zu einem Brotlaib formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze für 60 Minuten backen.

### Fitness Bites

350 g Brötchenmischung, 250 g Quark oder Quark-Alternative und 250 ml heißes Wasser  
Brötchenmischung mit Quark oder Quark-Alternative und heißem Wasser verrühren. 25–30 Partybrötchen mit nassen Händen formen und bei 200 °C Ober-/Unterhitze 35 Minuten backen.



# Wunderbrödchen Protein 350g Demeter gf, 350g

Proteinreich, Kohlenhydratreduziert



<b>Artikelnummer</b> 315537	<b>GTIN-Stück</b>  4 015637 015323	<b>GTIN-Verpackung</b>  4 015637 015330	<b>eco-ID</b> 278687	
--------------------------------	---	--	-------------------------	---

## Zubereitung

Zubereitung  
für 8 Brötchen

Zutaten:  
350 g Brötchenmischung,  
250 ml heißes Wasser,  
250 g Magerquark

1. Backofen auf 220 °C  
Ober-/Unterhitze vorheizen.

2. Quark mit heißem Wasser  
aus dem Wasserhahn  
verrühren bis sich der  
Quark löst.

3. Brötchenmischung in die  
Quark-Wasser-Mischung  
einrühren. Teigmasse  
5 Minuten quellen lassen.

4. Mit angefeuchteten  
Händen die Teigmasse in  
acht gleichgroße Stücke  
teilen, zu Kugeln rollen  
und auf ein mit Backpapier  
ausgelegtes Backblech  
setzen. Die Teiglinge  
flach drücken, sodass  
sie eine Höhe von etwa  
2 cm haben.

4. Die Brötchen (ohne  
Gehzeit) auf mittlerer  
Höhe in den vorgeheizten  
Backofen schieben.

5. Nach etwa 35 Minuten  
Backzeit aus dem Ofen  
nehmen und auf einem  
Gitterrost gut auskühlen  
lassen.

## Health-Claims

HOHER PROTEINGEHALT

## Health-Claims

Reduzierter Kohlenhydratgehalt: Über 60 % weniger Kohlenhydrate im Vergleich zu einem Vollkornbrot  
(Angabe laut Bundeslebensmittelschlüssel)



# Wunderbrödchen Protein 350g Demeter gf, 350g

Proteinreich, Kohlenhydratreduziert



<b>Artikelnummer</b> 315537	<b>GTIN-Stück</b>  4 015637 015323	<b>GTIN-Verpackung</b>  4 015637 015330	<b>eco-ID</b> 278687	
--------------------------------	---	--	-------------------------	---

## Herstellung

Mit jeder Tüte Bauckhof Wunderbrödchen hilfst du, immer mehr Quadratmeter Land vor Pestiziden zu retten. Gut für die Regenwürmer, gut für das Klima, gut für uns alle.

## Lager- und Aufbewahrungshinweis

Bitte kühl und trocken lagern.

## Sonstige Hinweise

Tipp: Gut zum Einfrieren geeignet. Mit einer veganen Quarkalternative gelingen unsere Brötchen auch wunderbar.

## Allergiehinweise

**nicht enthalten:** Eier, Erdnuss, Fisch, Krebstier, Milch, Sellerie, Weichtier

**Ausschluss garantiert:** Gluten, Dinkel, Gerste, Kamut, Roggen, sonstiges glutenhaltiges Getreide, Weizen

**Spuren möglich:** Lupine, Schalenfrüchte, Senf, Soja, Cashewnuss, Haselnuss, Macadamianuss, Mandeln, Paranuss, Pecanuss, Pistazie, Queenslandnuss, Walnuss

**enthalten:** Sesam, Hafer

**nein:** Schwefeldioxid und Sulfite > 10mg/kg

## Weitere Eigenschaften

vegan ✓ vegetarisch ✓ alkoholfrei ✓ glutenfrei ✓ laktosefrei ✓ Lebensmittel gentechnikfrei ✓



# Wunderbrödchen Protein 350g Demeter gf, 350g

Proteinreich, Kohlenhydratreduziert



<b>Artikelnummer</b> 315537	<b>GTIN-Stück</b>  4 015637 015323	<b>GTIN-Verpackung</b>  4 015637 015330	<b>eco-ID</b> 278687	
--------------------------------	--	---	-------------------------	--

## Warengruppenspezifische Angaben

Rechtlicher Status..... Lebensmittel

## Qualität

Bio-Erzeugnis..... ja  
Staatliche Siegel..... Bio-Siegel, EU Bio-Logo  
Länderzusatz des EU-Logos..... EU Landwirtschaft / Nicht EU Landwirtschaft  
Öko-Kontrollstelle..... DE-ÖKO-007  
Welcher Standard wird erfüllt..... demeter  
Weitere Qualitätskriterien und Labels..... Glutenfrei Ähre der DZG, vegan - Europ. Vegetarian Union

## Gesetzliche Angaben

Zusatzstoffe, Rechtlicher Hinweis..... Keine deklarationspflichtigen Zusatzstoffe vorhanden  
Rechtliche Bezeichnung des Produkts..... Backmischung für glutenfreie Brötchen  
Inverkehrbringer..... Bauck GmbH, Duhenweitz 4, D-29571 Rosche

## Nährwerte & Analyseergebnisse bezogen auf 100 g

Energie kJ / kcal..... 1812 kJ / 435 kcal  
Fett..... 24 g  
davon gesättigte Fettsäuren..... 3,5 g  
Kohlenhydrate..... 27 g  
davon Zucker..... 1,2 g  
Ballaststoffe..... 17 g  
Eiweiß..... 20 g  
Salz..... 2,1 g  
Ermittlung der Nährwerte durch..... Berechnung

## Angaben zur VE (VerbrauchsEinheit / Einzel)

Verpackungsart..... Beutel  
Verpackungsmaterial..... Papier

## Preise und Konditionen

Pfand..... nein