



# Wunderbrödchen Protein Bio gf, 350g

Proteinreich, Kohlenhydratreduziert



<b>Artikelnummer</b> 315538	<b>GTIN-Stück</b>  4 015637 024943	<b>GTIN-Verpackung</b>  4 015637 025216	<b>eco-ID</b> 329351	
--------------------------------	--	---	-------------------------	--

## Marke

Bauck Mühle

## Qualität

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

## Allgemeines

Die Bauck GmbH wurde 1969 gegründet, um Bio- und Demeter-Erzeugnisse der Region zu vermarkten. Noch heute ist die Förderung der biologisch-dynamischen Landwirtschaft eines der wichtigsten Ziele des Naturkostherstellers.

Vollwertige Müslis, erlesene Mehle, Backmischungen für saftige Torten, Kuchen und Brote, nahrhafte Porridges und herzhafte Veggie-Mischungen, alles oft glutenfrei, weizenfrei und vegan – unter der Marke Bauck Mühle vertreibt die Bauck GmbH heute rund 150 Produkte. Immer unter dem Motto: „Bio. Aus Liebe zur Zukunft.“

Die Bauck Mühle steht für innovative Rezepturen, in denen ausschließlich Bio- und Demeter-Rohstoffe verarbeitet werden und die einfach zuzubereiten sind. Seit 2005 ist der Mühlenbetrieb außerdem auf glutenfreie Produkte, die der ganzen Familie schmecken, spezialisiert. Dazu tragen eine eigene Glutenfrei-Mühle, glutenfreie Mischanlagen sowie ein eigenes Glutenfrei-Labor bei.

## 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 Bio gf, 350g

Proteinreich, Kohlenhydratreduziert



Artikelnummer	GTIN-Stück	GTIN-Verpackung	eco-ID	
315538	 4 015637 024943	 4 015637 025216	329351	

## 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 Bio gf, 350g

Proteinreich, Kohlenhydratreduziert



Artikelnummer	GTIN-Stück	GTIN-Verpackung	eco-ID	
315538	 4 015637 024943	 4 015637 025216	329351	

## Gebrauchsanweisung

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.

## Lager- und Aufbewahrungshinweis

Bitte kühl und trocken lagern.



# Wunderbrödchen Protein Bio gf, 350g

Proteinreich, Kohlenhydratreduziert



<b>Artikelnummer</b> 315538	<b>GTIN-Stück</b>  4 015637 024943	<b>GTIN-Verpackung</b>  4 015637 025216	<b>eco-ID</b> 329351	
--------------------------------	---	--	-------------------------	---

## 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<sup>1</sup> auf den Esstisch. Lass dich auch von unserem Wunderbrödchen Original begeistern!

## Health-Claims

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

## Sonstige Hinweise

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

## Zollrechtliche Herkunft

Deutschland (DE)

## Wechselnde Ursprungsländer

ja

## Ursprungsland/ -region Hauptzutaten

Deutschland, Diverse Länder

## 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.



# Wunderbrödchen Protein Bio gf, 350g

Proteinreich, Kohlenhydratreduziert



<b>Artikelnummer</b> 315538	<b>GTIN-Stück</b>  4 015637 024943	<b>GTIN-Verpackung</b>  4 015637 025216	<b>eco-ID</b> 329351	
--------------------------------	--	---	-------------------------	--

## 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, Walnuss

enthalten: Sesam, Hafer

nein: Schwefeldioxid und Sulfite > 10mg/kg

## Weitere Eigenschaften

vegan ✓ vegetarisch ✓ alkoholfrei ✓ glutenfrei ✓ laktosefrei ✓

## 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  
 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; info@bauck.de  
 E-Mail Inverkehrbringer ..... info@bauck.de

## 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  
 Ermittlung der Nährwerte durch ..... Berechnung  
 Salz ..... 2,1 g

## Maße und Gewichte der VE (VerbrauchsEinheit / Stück)

Füllgewicht ..... 0,350 kg

## Angaben zur VE (VerbrauchsEinheit / Einzel)

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



# Wunderbrödchen Protein Bio gf, 350g

*Proteinreich, Kohlenhydratreduziert*



<b>Artikelnummer</b> 315538	<b>GTIN-Stück</b>  4 015637 024943	<b>GTIN-Verpackung</b>  4 015637 025216	<b>eco-ID</b> 329351	
--------------------------------	---	--	-------------------------	---

## Preise und Konditionen

Pfand..... nein