

Haben Sie gewusst, dass ...



- **Leinsamen** aufgrund seiner Schleimstoffe jeden gereizten Darm erfreut.
- Es je nach Sorte gelben und braunen Leinsamen gibt.
- **Kübiskerne** bei Männern besonders beliebt sind.
- Aus den dunkelgrünen Samen des Ölkürbis ein sehr delikates Kürbiskernöl hergestellt wird.
- **Sesam** in der Vollwert-Ernährung nur in der ungeschälten Form eingesetzt wird. Er hat eine beige-braune Farbe und enthält deutlich mehr Mineralstoffe als die weiße Sesam-Variante.
- Sesam als hervorragender Kalzium- und Magnesiumlieferant gilt.



Die Schnitzer-Garantie:

- 100% kontrollierte Schnitzer Bio-Zutaten
- 100% frisch gemahlenes Bio-Getreide
- 100% des vollen Kornes im Brot
- 100% ohne Lebensmittelzusatzstoffe

Täglich frisch gemahlen und vollwertig gebacken – von Ihrem Schnitzer-Bäcker

www.schnitzer.eu

ESSEN & WISSEN

Bio-Vollwert-Kerniges Laible



Das köstlich-kernige Vollwertbrot mit aromatischen Kürbiskernen.

Schnitzer
intelligent ernähren

Ölsaaten in Schlagzeilen

- **Leinsamen, Sesam und Kürbiskerne** zählen zu den Ölsaaten. Aus Ihnen werden hochwertige kalt-gepresste Pflanzenöle hergestellt, die jede Salatsoße verfeinern.
- Aufgrund des hohen Fettgehaltes stehen manche Menschen Leinsamen & Co. skeptisch gegenüber. Die Qualität der Fette sollte aber jeden überzeugen, es sind hervorragende Lieferanten essentieller Fettbestandteile, den mehrfach ungesättigten Fettsäuren.
- Gleichzeitig liefern Ölsaaten sehr gutes pflanzliches Eiweiß.
- In der Vollwert-Bäckerei werden die Saaten in Wasser eingeweicht, damit sie ausquellen können und gut verdaulich werden.



Das Besondere am Kernigen Laible

- Ein kerniges Roggen-Weizen-Mischbrot.
- Die Getreide sind fein vermahlen, der „Biss“ kommt von den aromatischen Ölsaaten.

Kerniges Laible – Das Brot

Die Zutatenliste:

Betriebseigener Sauerteig (Schnitzer's Bioplus[®]-Roggen*, Wasser), Schnitzer's Bioplus[®]-Weizen*, Schnitzer's Bioplus[®]-Roggen*, Wasser, Leinsamen*, ungeschälter Sesam*, Kürbiskerne*, Salz, Hefe
* = aus kontrolliert biologischem Anbau

Die Nährwertanalyse:

100 g Brot enthalten durchschnittlich
222 kcal / 930 kJ
8,6 g Eiweiß
38 g Kohlenhydrate
4,3 g Fett
1 BE = 32 g Brot

