

Fritz
Mühlenbäckerei

BioBrote









Freude am **BrotGenuss**

Brotssorte	Zutaten	Teiglockerung	Geschmack	Nährwertgehalt pro 100g Gebäck
 Brot der Essener 500 g 1000 g (täglich)	70% Roggen (gekeimt) 30% Dinkel-Vollkornmehl Kürbiskerne, Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Sesam, Kristall-Natursalz, Kümmel und Koriander (gemahlen)	Natursauerteig 0,5% Bio-Hefe	kräftig säuerlich saftig	Brennwert: 693,7 / 165,7 kJ/kcal Eiweiß: 6,2 g Kohlenhydrate: 30,8 g Fette: 1,8 g BE: 2,6 (1 BE $\hat{=}$ 38,5 g Brot)
 Dinkel-Saaten 750 g (täglich)	60% Dinkel-Vollkornmehl 40% Roggen-Vollkornmehl Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne, Leinsaat, Kristall-Natursalz, Koriander (gemahlen)	Backferment hefefrei	mild aromatisch körnig	Brennwert: 746,3 / 178,3 kJ/kcal Eiweiß: 6,2 g Kohlenhydrate: 29,7 g Fette: 3,7 g BE: 2,5 (1 BE $\hat{=}$ 40,0 g Brot)
 SonnenBrot 750 g (täglich)	50% Weizen-Vollkornmehl 50% Roggen-Vollkornmehl Sonnenblumenkerne, Kristall-Natursalz	Backferment hefefrei	körnig leicht	Brennwert: 792,7 / 189,3 kJ/kcal Eiweiß: 7,0 g Kohlenhydrate: 31,4 g Fette: 3,7 g BE: 2,6 (1 BE $\hat{=}$ 38,5 g Brot)
 Dinkel-Hirse 750 g (täglich)	90% Dinkel-Vollkornmehl 10% Hirse (gekocht) Kristall-Natursalz	Backferment hefefrei	mild lieblich	Brennwert: 769,0 / 183,7 kJ/kcal Eiweiß: 7,0 g Kohlenhydrate: 35,0 g Fette: 1,4 g BE: 2,9 (1 BE $\hat{=}$ 34,5 g Brot)
 KAMUT-Toast 500 g (Fr., Sa.)	100% KAMUT-Vollkornmehl Butter, Honig, Kristall-Natursalz, Zitronensaft	3% Bio-Hefe	leicht lieblich	Brennwert: 967,8 / 231,2 kJ/kcal Eiweiß: 7,3 g Kohlenhydrate: 35,8 g Fette: 6,3 g BE: 3,0 (1 BE $\hat{=}$ 33,3 g Brot)
 DinkelLaib* 750 g (Di.-Sa.)	100% Dinkel-Vollkornmehl Kristall-Natursalz	Backferment 1% Bio-Hefe	mild lieblich	Brennwert: 849,3 / 202,9 kJ/kcal Eiweiß: 7,7 g Kohlenhydrate: 36,6 g Fette: 2,6 g BE: 3,1 (1 BE $\hat{=}$ 32,3 g Brot)
 EinkornBrot 500 g (Mi., Fr.)	80% Einkorn-Vollkornmehl 20% Bergbauernroggen-Vollkornmehl Goldleinsaat, Kristall-Natursalz	Natursauerteig 0,5% Bio-Hefe	aromatisch fein	Brennwert: 775,8 / 185,3 kJ/kcal Eiweiß: 7,6 g Kohlenhydrate: 32,0 g Fette: 2,7 g BE: 2,7 (1 BE $\hat{=}$ 37,0 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 (nur außen)	Maisbackferment hefefrei	kräftig saftig	Brennwert: 647,0 / 153,5 kJ/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 (gepoppt) Kristall-Natursalz, Johannisbrotkernmehl	Maisbackferment hefefrei	mild lieblich	Brennwert: 645,0 / 153,0 kJ/kcal Eiweiß: 5,0 g Kohlenhydrate: 27,0 g Fette: 3,0 g BE: 2,25 g (1 BE $\hat{=}$ 44,4 g Brot)

Alle Zutaten sind aus kontrolliert ökologischem Landbau.

* auf Naturstein gebacken

Brotsorte	Zutaten	Teiglockerung	Geschmack	Nährwertgehalt pro 100g Gebäck
 SportlerBrot 750 g (täglich)	35% Bergbauernroggen-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 / 229,6 kJ/kcal Eiweiß: 7,7 g Kohlenhydrate: 42,5 g Fette: 2,9 g BE: 3,5 (1 BE $\hat{=}$ 28,6 g Brot)
 FamilienBrot 500 g 1000g (täglich)	50% Roggen-Vollkornmehl 30% Roggenmehl Type 1150 20% Weizen-Vollkornmehl Kristall-Natursalz	Backferment <i>hefefrei</i>	leicht saftig	Brennwert: 678,7 / 162,1 kJ/kcal Eiweiß: 5,0 g Kohlenhydrate: 33,0 g Fette: 0,9 g BE: 2,8 (1 BE $\hat{=}$ 35,7 g Brot)
 EiflerBrot* 750 g (täglich)	30% Bergbauernroggen-Vollkornmehl 40% Roggenmehl Type 1150 30% Dinkelmehl Type 812 Kristall-Natursalz	Natursauerteig 1% Bio-Hefe	lieblich aromatisch	Brennwert: 764,8 / 182,7 kJ/kcal Eiweiß: 5,5 g Kohlenhydrate: 37,5 g Fette: 0,9 g BE: 3,1 (1 BE $\hat{=}$ 32,3 g Brot)
 SonnenLaib* 1000 g (Mi., Fr., Sa.)	40% Roggen-Vollkornmehl 25% Weizen-Vollkornmehl 20% Roggenmehl Type 1150 15% Weizenmehl Type 550 Sonnenblumenkerne, Kristall-Natursalz	Backferment <i>hefefrei</i>	mild aromatisch körnig	Brennwert: 837,8 / 200,1 kJ/kcal Eiweiß: 6,6 g Kohlenhydrate: 31,8 g Fette: 5,0 g BE: 2,7 (1 BE $\hat{=}$ 37,0 g Brot)
 Dinkel-Kürbis 750 g (täglich)	35% Bergbauernroggen-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 / 176,7 kJ/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 / 204,1 kJ/kcal Eiweiß: 6,1 g Kohlenhydrate.: 42,7 g Fette: 0,7 g BE: 3,6 (1 BE $\hat{=}$ 27,8 g Brot)
 Weizen-Baguette* 500 g (täglich)	100% Weizenmehl Type 550 Kristall-Natursalz	2% Bio-Hefe	krustig lieblich	Brennwert: 822,7 / 196,5 kJ/kcal Eiweiß: 5,9 g Kohlenhydrate: 41,0 g Fette: 0,7 g BE: 3,4 (1 BE $\hat{=}$ 29,4 g Brot)
 Dinkel-Baguette 500 g (täglich)	100% Dinkelmehl Type 812 Olivenöl, Kristall-Natursalz, Acerola-Kirschpulver	2% Bio-Hefe	krustig mild	Brennwert: 929,0 / 221,9 kJ/kcal Eiweiß: 7,3 g Kohlenhydrate: 42,0 g Fette: 2,3 g BE: 3,5 (1 BE $\hat{=}$ 28,6 g Brot)

Alle Zutaten sind aus kontrolliert ökologischem Landbau.

* auf Naturstein gebacken

... leicht, lecker !

Brotsorte	Zutaten	Teiglockerung	Geschmack	Nährwertgehalt pro 100g Gebäck
BergbauernLaib* 1500 g (Mo. - Fr.)	75% Roggen-Vollkornschrot 25% Bergbauernroggen-Vollkornmehl Kristall-Natursalz	Natursauerteig <i>hefefrei</i>	krustig urig	Brennwert: 674,9 / 161,2 kJ/kcal Eiweiß: 4,9 g Kohlenhydrate: 32,7 g Fette: 0,9 g BE: 2,7 (1 BE $\hat{=}$ 37,0 g Brot)
GewürzLaib* 750 g (Mo. - Fr.)	85% Roggen-Vollkornmehl 15% Dinkel-Vollkornmehl Kristall-Natursalz, Kümmel, Fenchel, Koriander	Natursauerteig 1,5% Bio-Hefe	würzig kräftig	Brennwert: 695,8 / 166,2 kJ/kcal Eiweiß: 5,5 g Kohlenhydrate: 33,2 g Fette: 1,0 g BE: 2,8 (1 BE $\hat{=}$ 35,7 g Brot)
GottschallerLaib hell 1000 g (Mo. - Fr.)	85% Weizenmehl Type 550 10% Roggen-Vollkornmehl 5% Dinkel-Vollkornmehl Topfen, Kristall-Natursalz, Gerstenmalz,	0,5% Bio-Hefe	krustig saftig	Brennwert: 808,0 / 193,0 kJ/kcal Eiweiß: 5,7 g Kohlenhydrate: 40,1 g Fette: 0,8 g BE: 3,3 (1 BE $\hat{=}$ 30,3 g Brot)
Butter-Toast 500 g (Mo. - Fr.) (auf Bestellung)	100% Weizenmehl Type 550 Butter, Kristall-Natursalz, Zucker, Gerstenmalz	4,5% Bio-Hefe	zart lieblich	Brennwert: 1052,4 / 251,4 kJ/kcal Eiweiß: 6,4 g Kohlenhydrate: 43,2 g Fette: 5,7 g BE: 3,6 (1 BE $\hat{=}$ 27,8 g Brot)

!! Neu !!

...im
Holzofen
gebacken!

SteinofenLaib 1500 g (Mo. - Fr.)	70% Roggenmehl Type 1150 30% Weizenmehl Type 1050 Kristall-Natursalz	Natursauerteig 2% Bio-Hefe	fein säuerlich	Brennwert: 776,8 / 185,5 kJ/kcal Eiweiß: 5,4 g Kohlenhydrate: 38,5 g Fette: 0,8 g BE: 3,2 (1 BE $\hat{=}$ 31,3 g Brot)
GottschallerLaib dunkel 500 g (Mo. - Fr.)	70% Weizen-Vollkornmehl 10% Weizenmehl Type 550 10% Roggen-Vollkornmehl 10% Dinkel-Vollkornmehl Topfen, Kristall-Natursalz, Gerstenmalz	0,5% Bio-Hefe	krustig saftig	Brennwert: 751,7 / 179,5 kJ/kcal Eiweiß: 6,3 g Kohlenhydrate: 35,2 g Fette: 1,3 g BE: 2,9 (1 BE $\hat{=}$ 34,5 g Brot)
St. Gallener 500 g (Mo. - Fr.)	85% Weizenmehl Type 550 10% Roggen-Vollkornmehl 5% Dinkel-Vollkornmehl Topfen, Kristall-Natursalz, Gerstenmalz	0,5% Bio-Hefe	krustig lieblich	Brennwert: 808,0 / 193,0 kJ/kcal Eiweiß: 5,7 g Kohlenhydrate: 40,1 g Fette: 0,8 g BE: 3,3 (1 BE $\hat{=}$ 30,3 g Brot)

Alle Zutaten sind aus kontrolliert ökologischem Landbau.

* auf Naturstein gebacken

... urig, herzhaft !

Hier erhalten Sie unsere

Backwaren

BioMärkte tägliche Belieferung

Zentrum	Fritz Mühlenbäckerei, Müllerstraße 46 Voll-Corner Biomarkt GmbH, Holzstraße 39
Haidhausen	Fritz Mühlenbäckerei, Rablstraße 38 Grüner Markt, Weißburger Straße 5
Au	Entenbach Naturkost, Schlotthauerstraße 16
Sending	Grüner Markt, Lindwurmstraße 80
Schwabing	Erdgarten, Tengstraße 31 Fritz Mühlenbäckerei, Schleißheimer Straße 155 Voll-Corner Biomarkt GmbH, Augustenstraße 55
Neuhausen	Voll-Corner Biomarkt GmbH, Arnulfstraße 134 Voll-Corner Biomarkt GmbH, Dom-Pedro-Straße 96 Voll-Corner Biomarkt GmbH, Frundsbergstraße 18
Pasing	Erdgarten Bio-Supermarkt, Planeggerstraße 9
Perlach	Grüner Markt, Ottobrunner Straße 133
Harlaching	NaturKostHaus, Autharipplatz 8
Gräfelfing	Landmann's Biomarkt, Pasinger Straße 50
Giesing	NaturKostHaus, Tegenseer Landstraße 103
Oberföhring	Der grüne Korb, Oberföhringer Straße 212
Denning	Kornfeld, Warthestraße 1
Ottobrunn	Arkade, Nauplia Allee 22
Starnberg	Naturkostinsel, Wittelsbacherstraße 9
Dachau	Naturkostinsel, Münchner Straße 45a

Reformhäuser Liefertage

Harras	Reformhaus am Harras	Di.-Fr.
Fürstenried	Vitalia, Engadiner Str. 2	Fr.
	Vitalia, Winterthurer Straße 2	Fr.
Hauptbahnhof	Gantenbrink, Untergeschoss	Di.-Fr.
Harlaching	Leye, Naupliastraße 81	Di.-Fr.
Solln	Kreuzpointner, Friedastraße 24	Di.-Fr.
	Schmoll, Grünbauerstraße 11	Mi./Fr.
	Palmgren, Aidenbachstraße 158	Fr.
Grünwald	Vitalia, Rathausstraße 1	Fr.
Haar	Vitalia, Wasserburger Landstr. 235	Mi./Fr.
	Vitalia, Leibstraße 1	Di./Do.
Starnberg	Baur, Hahnfelderstraße 2	Mi./Fr.
Martinsried	Werner, Röntgenstraße 1	Mi.
Rottach-Egern	Fackler, Nördliche Hauptstraße 12	Di./Do./Fr.
Vaterstetten	Bauer, Wendelsteinstraße 10	Di.-Fr.

Naturkostläden / Hofläden Liefertage

FFB	Natürlich Leben, Schöngeisinger Straße 47	Mi.
Gilching	Naturkost Keimling, Karolingerstraße 10	Mi./Fr.
Menzing	Menzinger Käsecke, Georg-Hann-Straße 5	Mi./Fr.
Solln	Naturkost Solln, Herterichstraße 49	Di.-Do.
Tutzing	Naturkost am Rathaus	Fr.
Münsing	Hofladen Loth, Biberweg 1	Mi./Fr.
Lenggries	Grünes Warenhaus, Isarstraße 19	Do.
Benediktbeuern	Kloster Benediktbeuern, Klostergärtnerei	Fr.
Eurasburg	Packhof, Hofladen, Oberherrnhausen 5	Fr.
Holzkirchen	Casa-Verde, Tölzer Straße 10	Do.
Bad Wiessee	Hermeling, Münchner Straße 20	Di./Do./Fr.
Großhartpenning	Jörg, Hofladen, Tölzer Straße 134	Di./Do./Fr.
Oberhaching	Bio G'wölb, Hahilingastraße 1	Di.-Fr.
Baldham	Naturkost Baldham, Eberweg 1	Di.-Fr.
Grafing	Korn Biomarkt, Schwarzbäckstraße 1-3	Di.-Fr.
Weilheim	Zauberberg Naturkost, Kreuzgasse 6-8	Fr.

Fritz Mühlenbäckerei GmbH
Rablstrasse 38 - 81669 München
Ökokontroll-Nr: D-By-M-13-21-29B
www.fritz-muehlenbaeckerei.de
info@fritz-muehlenbaeckerei.de