



Bio Dr.-Eisenbarth-Brot (100% Roggen)

ZUTATEN: Roggenmehl, Roggenvollkornmehl, Meersalz/natürl. Steinsalz

LOCKERUNG: Sauerteig; **VEGAN!**



Bio Bierbrauer-Brot (100% Roggen)

ZUTATEN: Roggenmehl, Roggenvollkornmehl, Roggen gekeimt (Treber), Meersalz/natürl. Steinsalz, Brotgewürz*

LOCKERUNG: Sauerteig; **VEGAN!**

*Brotgewürz: Fenchel, Koriander, Kümmel

*Kamut: Alte ägyptische Weizenart, mit eigenem, wohlschmeckenden Charakter

Bio-Bäckerei Laumer

Wir sind ein kleiner, über 380 Jahre alter Familienbetrieb, der sich von Anfang an der traditionellen Backkultur verschrieben hat. Unsere Liebe gehört dem Brot, vor allem dem Vollkornbrot. Dafür verwenden wir beste Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau aus heimischer Region. Für einige Brotsorten lassen wir Getreide (Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer, Weizen) keimen.

Was geschieht beim Keimen?

Mit Hilfe von Wasser vervielfachen die Körner Gewicht und Größe in kurzer Zeit. Dann beginnen die Enzyme ihr Werk und bearbeiten die konzentrierten Nährstoffreserven.

Während des Keimens finden Ab-, Um- und Aufbauvorgänge der Inhaltsstoffe statt, so dass der Nährwert der Keimlinge beachtlich steigt. Durch die Keimung verbessert sich die Zusammensetzung der Aminosäuren und die Bioverfügbarkeit der Mineralstoffe und Vitamine für den Darm, da die Phytinsäure abgebaut wird.

Der Gesamtfettgehalt nimmt ab, andererseits steigt der Gehalt an wertvollen, einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren stark an. Der glykämische Index bei Vollkornbrot ist ca 40. Brot aus gekeimten Getreide hat einen Glyx von 15 bis 30.

Gönnen Sie Ihrem Körper etwas Gesundes, das auch noch gut schmeckt!

Schauen Sie in unserer Bäckerei vorbei, rufen Sie uns an oder bestellen Sie unsere einzigartigen Vollkornbrote bequem über unseren Online-Shop!

***Gesundes Backen bedeutet viel Aufwand und Zeit.
Aber es lohnt sich.***

Den Unterschied schmeckt man.

BIO BÄCKEREI LAUMER

Mönchshofstraße 5 • 94234 Viechtach

Telefon 0 99 42 - 4 20

Fax 0 99 42 - 80 17 65

info@biobaekerei-laumer.de

Laden-Öffnungszeiten:

Mo - Fr 6.30 - 12.00 Uhr

Sa 6.00 - 12.00 Uhr

So 7.00 - 10.00 Uhr

Bio-Bäckerei Laumer

Unsere Bio-Brote



Design & Druck: Druckererei Karl, Viechtach, Tel. 09942/902407

Bewusster essen - Gesünder leben!

Bio Brot der Essener

ZUTATEN: Roggen gekeimt, Dinkel-Vollkornmehl, Meersalz/natürl. Steinsalz, Brotgewürz*, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsaat, Sesam

LOCKERUNG: Backferment

VEGAN!

Bio Dinkel-Kürbis-Brot

ZUTATEN: Dinkel gekeimt, Roggen gekeimt, Dinkel-Vollkornmehl, Kürbiskerne, Kürbis klein

LOCKERUNG: Backferment

VEGAN!

Bio Dinkel-Saaten-Brot

ZUTATEN: Dinkel-Vollkornmehl, Meersalz/natürl. Steinsalz, Roggenschrot, Dinkel gekeimt, Brotgewürz*, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsaat, Sesam

LOCKERUNG: Backferment

VEGAN!

Bio Energie-Brot

ZUTATEN: Roggen gekeimt, Dinkel gekeimt, Hafer gekeimt, Gerste, Dinkel-Vollkornmehl, Meersalz/natürl. Steinsalz, Brotgewürz*, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsaat, Sesam

LOCKERUNG: Backferment; **VEGAN!**

Bio Sportler-Brot

ZUTATEN: Weizenmehl, Roggenmehl, Roggen gekeimt, Meersalz/natürl. Steinsalz, Hefe, Brotgewürz*, Rübensirup, Möhren klein, Kürbiskerne, Haferflocken, Leinsaat

LOCKERUNG: Sauerteig, Hefe

VEGAN!

Bio Chia-Brot

ZUTATEN: Dinkelvollkornmehl, Haferflocken, Chiasamen, Sonnenblumenkerne, Meersalz

LOCKERUNG: Hefe, Backferment; **VEGAN!**

Bio Sprossen-Brot

ZUTATEN: Einkorn und Emmer gekeimt, Emmer Vollkornmehl; Sprossen: Mungobohnen, Kichererbsen, Adzuki-bohnen, Luzernen, Quinoa, Radieschen, Weizen, Roggen, Leinsaat, Sesam

LOCKERUNG: Backferment; **VEGAN!**

Bio Roggen-Pur-Brot

ZUTATEN: Roggenvollkornmehl, Roggenschrot, Roggenflocken, Roggen gekeimt, Meersalz/natürl. Steinsalz, Brotgewürz

LOCKERUNG: Sauerteig, Backferment; **VEGAN!**

Bio Mitarbeiter-Brot

ZUTATEN: Nackthafer, Einkorn, Emmer, gekeimt, Einkorn-vollkornmehl, Amaranth, Kamutvollkornmehl, Buchweizen, Buchweizenvollkornmehl

LOCKERUNG: Backferment, Sauerteig; **VEGAN!**

Bio Viechtacher Natur-Brot

ZUTATEN: Roggenmehl, Roggenvollkornmehl, Weizenvollkornmehl, Roggen gekeimt und vermahlen, Meersalz/natürl. Steinsalz, Brotgewürz*

LOCKERUNG: Backferment; **VEGAN!**

Bio Wellness-Brot

ZUTATEN: Weizenvollkornmehl, Roggenvollkornmehl, Roggenschrot, Roggenflocken, Nusskernmischung, Rübensirup, Weizen gekeimt, Sonnenblumenöl, Hefe, Meersalz/natürl. Steinsalz, Brotgewürz*

LOCKERUNG: Backferment, Hefe; **VEGAN!**

Bio Fitness-Brot

ZUTATEN: Roggen gekeimt, Dinkelvollkornmehl, Hirse, Dinkel gekeimt, Hafer gekeimt, Buchweizenvollkornmehl, Meersalz/natürl. Steinsalz, Brotgewürz*, Kürbiskerne, Dinkelflocken, Sonnenblumenkerne

LOCKERUNG: Backferment; **VEGAN!**

siehe auch Rückseite!