



Achtsam
denken
und achtsam
handeln.

außen Brot

**ACHT
SAMEN
BROT**

innen achtsam

ACHT SAMEN BROT

außen Brot,
innen achtsam



Achtsam denken und achtsam handeln.

Gewohnheiten ändern, langsamer werden und nachhaltig konsumieren – mehr denn je ist ein achtsamer Umgang mit der Umwelt und dem eigenen Leben gefragt.

Achtsam(en) – für die Umwelt.

Verzicht auf Zutaten, die erst von weit her kommen müssen, um in unserer Backstube verarbeitet zu werden.

Achtsam(en) – für das eigene Leben.

Echtes Backhandwerk mit vielen Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen für die bewusste Ernährung.

Das leckere
Achtsam(en)-Brot
mit Dinkelvollkorn-
mehl und acht
ausgesuchten Samen.

Unsere
Antwort



außen Brot

Achtsam(en)



Hirse

- +Vitamin: B1, 3, 5, 6, Folsäure
- +Mineralstoffe: Eisen, Magnesium, Zink
- +Omega 3 und 6 Fettsäuren

Hanfsamen

- +Vitamin: C, D, E
- +Mineralstoffe: Eisen, Magnesium
- +mehrfach ungesättigte Fettsäuren
- +alle acht essentiellen Aminosäuren

Buchweizenkerne

- +Vitamin: B1, 6
- +Mineralstoffe: Magnesium, Eisen, Zink
- +alle acht essenziellen Aminosäuren

Kürbiskerne

- +Vitamin: B1, Folsäure, E
- +Mineralstoffe: Eisen, Magnesium, Zink
- +Omega 3 und 6 Fettsäuren
- +weitere ungesättigte Fettsäuren

Leinsamen

- +Vitamin: B1, 2, 3, 6, 7, Folsäure, E, K
- +Mineralstoffe: Calcium, Eisen, Magnesium, Zink
- +Omega 3 und 6 Fettsäuren

Senfkörner

- +Vitamine: B1, 3
- +Mineralstoffe: Calcium, Eisen, Magnesium
- +Omega 3 und 6 Fettsäuren

Sesam

- +Vitamin: B1, 2, 3, 5, 6, Folsäure
- +Mineralstoffe: Calcium, Eisen, Magnesium, Zink

Sonnenblumenkerne

- +Vitamin: B1, 2, 3, 6, Folsäure, E
- +Mineralstoffe: Eisen, Kalium, Magnesium, Zink
- +Omega 3 und 6 Fettsäuren
- +mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Kombiniert mit Dinkelvollkornmehl

- + Vitamin: B 5, Folsäure
- + Mineralstoffe: Eisen, Kupfer, Magnesium, Zink

innen achtsam