

Es muss nicht immer Chocoversum sein -  
**wir besuchen die Vollkornbäckerei Effenberger**

Termin: Samstag, den 28. April 2018 - 11:00 Uhr

Treffpunkt: **U-Bahnhof Ahrensburg-West - 09:40**

**Abfahrt** **09:51 Uhr** bis U-Bhf. Hallerstraße

**Unser Brot backen wir ausschließlich mit frisch gemahlenem Vollkorn-Getreide.**

Alle Zutaten stammen aus kontrolliert ökologischem Landbau, Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-003

Wir verwenden keine Backhilfsmittel wie z.B. Malz, Emulgatoren, Säuerungsmittel, Ascorbinsäure, Diacetylweinsäureester etc.!

**SAUERTEIGBROTE**  
mit 3-Stufen-Natursauerteig ohne Hefezusatz!

**Roggenbrot**  
100% Roggen, Meersalz  
weizenfrei

**Ganzkornbrot**  
80% Roggen, 20% Dinkel, Meersalz  
weizenfrei

**Berliner Landbrot**  
60% Roggen, 40% Weizen, Meersalz

**Dinkelmischbrot**  
60% Dinkel, 40% Roggen, Meersalz  
weizenfrei

**Sortenrein frisch geschrotet**  
Unser gesamtes Getreide vermahlen wir auf eigenen Steinmøhlen. Jede Getreidesorte hat eine separate Møhle, somit können wir Ihnen sortenreine Brote anbieten.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**  
Hans und Anke Effenberger

**BACKSTUBENFÜHRUNGEN**  
jeden letzten Samstag im Monat, Gruppen ab 25 Personen auch separate Termine; 10 €/Person inkl. Kostproben zum Mitnehmen. Bitte melden Sie sich an unter Tel. 040-455445

**Wir geben unseren Teigen Zeit**  
Durch die lange Gehzeit von mehr als 12 Stunden werden Phytate abgebaut. Sie binden die beiden Spurenelemente Eisen und Zink. Sind die Phytate abgebaut, ist mehr Eisen und Zink für den menschlichen Körper verfügbar.  
Ein weiterer Vorteil der langen Teigruhezeit ist der Abbau sogenannter FODMAPs. Das sind spezielle Zucker, die aus 1-14 Zuckermolekülen bestehen und im Dünndarm nicht abgebaut werden können. Daher gelangen sie unverdaut in den Dickdarm und können dort Probleme verursachen, indem sich dort Gase bilden, die den Darm aufblähen und große Schmerzen bereiten können.  
Genauere Informationen zu den FODMAPs sind in der Pressemitteilung der Universität Hohenheim nachzulesen unter:  
[www.kuerzer.de/uni-hohenheim-pm](http://www.kuerzer.de/uni-hohenheim-pm)

**Ziel :** Backstubenführung durch den Chef und kleine Kostproben  
**Kosten:** 10,- € p/P und anteilige Gruppenfahrkarte  
**gegen 13:00 Uhr:** Einkehr in der Nähe zum Mittagsimbiss

**Anmeldung:** bitte bis spätestens Mittwoch, 11. April 2018 mit Angabe der Personenzahl und Namen.

Anmeldung bei:

Gernot Linde

Tel.: 04102 / 526 24  
hoisbek@gmx.de  
mobil: 01520 1791867