

FRITZ



Brot. Bio. Logisch.



Wir sind Partner



DE-ÖKO-006



Fritz Schlund

Firmengründer & Geschäftsführer

Dirk Hauschild

Geschäftsführer

Liebe Freunde & Freundinnen von gutem Brot & ehrlicher Handwerkskunst

Ohne gute alte Handwerkskunst kein gutes Brot.

Diese einfache Formel bringt die Philosophie der FRITZ Mühlenbäckerei seit über 30 Jahren auf den Punkt. Und sie prägt die Arbeit des zertifizierten Ayinger Bioland-Betriebs Tag für Tag. Die Kunst der Bäckerinnen und Bäcker besteht darin, allein aus Mehl, Wasser und Salz ehrliches Brot herzustellen – also frei von Fertigmischungen, künstlichen Backmitteln und chemischen Zusatzstoffen. Das ist einfacher gesagt als getan. Aber die Handwerker der Fritz

Mühlenbäckerei wissen, wovon sie reden. Und sie tun seit 1987 aus Überzeugung das, was sie sagen: in Ruhe gutes Brot backen, das Kunden in München und Umgebung überzeugt – weil Qualität und Geschmack durch nichts zu ersetzen sind.

Gute alte Handwerkskunst bedeutet für die Fritz Mühlenbäckerei aber auch, nur bestes Bioland-Getreide aus der Region auf den hauseigenen Osttiroler Steinmühlen frisch zu vermahlen und auf alten Natursteinplatten zu backen. Weil die Brotlaibe und das Baguette sowie das Ciabatta und die Handweckerl hier aus Aying so noch besser schmecken – heute wie damals.

*Hier erfahren
Sie mehr!*



www.fritz-muehlenbaeckerei.de

Inhalt

Vollkornbrote	4–5
Brote mit Vollkorn- & hellem Mehl	6–11
Baguette, Ciabatta & Co	12–13
Semmeln vom Fritz	14–15
Süße Brote	16
Kuchen und süßes Gebäck	17
Glutenfreie Brote	18–21
Brote der Biohofbäckerei Gottschaller	22–23
Glockenbacher Brote	24–25
Unsere Filialen	26–29
Hier erhalten Sie unsere Backwaren	30–31



Wir sind Partner



DE-ÖKO-006

Alle Zutaten aus kontrolliert
biologischem Anbau
(Ausnahme Salz, Wasser und *)



Vollkorn brote

mit 100 %
Vollkornmehl

Brot der Essener

kräftig | säuerlich | saftig | 600 g

22 % Roggen - gekeimt, 20 % V_k-Roggenmehl, 14 % V_k-Dinkelmehl, Wasser, Saatenmix (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsaat, Sesam), Meersalz, Backferment, Brotgewürz gem. (Kümmel, Koriander, Fenchel, Anis)

✓ Weizenfrei | Hefefrei | Lactosefrei | Nussfrei | Haselnussfrei | Eifrei | Zuckerfrei

Ø Nährwerte pro 100 g: 1.139,7 kJ/269,9 kcal
Fett: 5,9 g | davon ges. Fettsäuren: 0,7 g
Kohlenhydrate: 44,5 g | davon Zucker: 0,8 g
Eiweiß: 9,7 g | Salz: 1,1 g | BE: 3,6



Dinkel-Hirse

saftig | feinsäuerlich | 750 g

44 % V_k-Dinkelmehl, Wasser, 6 % Hirse (gekocht), 4 % Dinkelflocken, Meersalz, Backferment

✓ Weizenfrei | Hefefrei | Lactosefrei | Nussfrei | Haselnussfrei | Eifrei | Zuckerfrei

Ø Nährwerte pro 100 g: 908,1 kJ/214,2 kcal
Fett: 1,8 g | davon ges. Fettsäuren: 0,3 g
Kohlenhydrate: 40,8 g | davon Zucker: 0,1 g
Eiweiß: 8,7 g | Salz: 1,4 g | BE: 3,4



Kerndl-
Kompetenz



Dinkel-Saaten

mild | aromatisch | körnig | 750 g

24 % Vk-Roggenmehl, 23 % Vk-Dinkel-mehl, Wasser, 11 % Saatenmix (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsaat, **Sesam**), Meersalz, **Backferment**, Brotgewürz gem. (Kümmel, Koriander, Fenchel, Anis)

✓ Weizenfrei | Hefefrei | Lactosefrei | Nuss-frei | Haselnussfrei | Eifrei | Zuckerfrei

Ø Nährwerte pro 100 g: 994,2 kJ/235,9 kcal
Fett: 6,7 g | davon ges. Fettsäuren: 0,8 g
Kohlenhydrate: 35,0 g | davon Zucker: 0,5 g
Eiweiß: 8,9 g | Salz: 1,2 g | BE: 2,9

Roggen-Pur

saftig | säuerlich | 750 g

53 % Vk-Roggenmehl, Wasser, **Natursauer-teig**, Meersalz, Hefe-Sauer

✓ Weizenfrei | Lactosefrei | Nussfrei | Ha-selnussfrei | Eifrei | Zuckerfrei | Vegan

Ø Nährwerte pro 100 g: 788,7 kJ/185,9 kcal
Fett: 1,1 g | davon ges. Fettsäuren: 0,1 g
Kohlenhydrate: 38,0 g | davon Zucker: 0,5 g
Eiweiß: 6,0 g | Salz: 1,5 g | BE: 3,2

Sonnenblumen-Brot

körnig | leicht | 1000 g

28 % Vk-Roggenmehl, 16 % Vk-Dinkelmehl, Wasser, 12 % Sonnenblumenkerne, **Backfer-ment**, Meersalz

✓ Weizenfrei | Hefefrei | Lactosefrei | Nuss-frei | Haselnussfrei | Eifrei | Zuckerfrei

Ø Nährwerte pro 100 g: 1.000,4 kJ/237,3 kcal
Fett: 6,5 g | davon ges. Fettsäuren: 0,7 g
Kohlenhydrate: 36,2 g | davon Zucker: 0,1 g
Eiweiß: 8,5 g | Salz: 1,1 g | BE: 3,0

Bröte

mit Vollkorn- & hellem Mehl



Ayinger-Landbrot

feinsäuerlich | 1000 g

21 % Vk-Roggenschrot, 22 % Weizenauszugsmehl Type 550, 11 % Roggenauszugsmehl Type 1150, Wasser, **Natursauerteig**, Meersalz, Hefe, Brotgewürz gem. (Kümmel, Koriander, Fenchel, Anis)

✓ Lactosefrei | Nussfrei | Haselnussfrei |
Eifrei | Zuckerfrei | Vegan

Ø Nährwerte pro 100 g: 891,8 kJ/210,1 kcal
Fett: 0,9 g | davon ges. Fettsäuren: 0,1 g
Kohlenhydrate: 44,2 g | davon Zucker: 0,9 g
Eiweiß: 6,3 g | Salz: 1,8 g | BE: 3,6



Alles
Dinkel



Dinkel-Hafer

softsaftig | locker | 600 g

30 % Dinkelauszugsmehl Type 812, 12 % Roggenauszugsmehl Type 1150, Wasser, 8 % Hafergrütze, 6 % Haferflocken, Meersalz, Hefe, Hefe-Sauer, **Backferment**

✓ Weizenfrei | Lactosefrei | Nussfrei | Haselnussfrei | Eifrei | Zuckerfrei

Ø Nährwerte pro 100 g: 943,5 kJ/222,5 kcal
Fett: 1,7 g | davon ges. Fettsäuren: 0,3 g
Kohlenhydrate: 44,2 g | davon Zucker: 1,2 g
Eiweiß: 7,6 g | Salz: 1,5 g | BE: 3,6

Dinkel-Kürbis

leicht-süß | feinsäuerlich | saftig | 750 g

19 % Dinkelauszugsmehl Type 812, 15 % Vk-Roggenmehl, Wasser, 12 % Kürbiskerne, 7 % Vk-Dinkelmehl, 7 % Kürbiswürfel, 5 % Roggen – gekeimt, Rübensirup, Meersalz, Hefe, **Backferment**

✓ Weizenfrei | Lactosefrei | Nussfrei | Haselnussfrei | Eifrei | Zuckerfrei

Ø Nährwerte pro 100 g: 1.018,6 kJ/241,2 kcal
Fett: 5,2 g | davon ges. Fettsäuren: 1,1 g
Kohlenhydrate: 39,3 g | davon Zucker: 1,1 g
Eiweiß: 9,3 g | Salz: 1,5 g | BE: 3,2

Dinkel-Familie

leicht | saftig | feinsäuerlich | 1000 g

27 % Vk-Roggenmehl, 16 % Roggenauszugsmehl Type 1150, 11 % Vk-Dinkelmehl, Wasser, Meersalz, **Backferment**

✓ Weizenfrei | Hefefrei | Lactosefrei | Nussfrei | Haselnussfrei | Eifrei | Zuckerfrei

Ø Nährwerte pro 100 g: 832,9 kJ/196,3 kcal
Fett: 1,1 g | davon ges. Fettsäuren: 0,1 g
Kohlenhydrate: 40,2 g | davon Zucker: 1,2 g
Eiweiß: 6,4 g | Salz: 1,3 g | BE: 3,2



Unser
Schweizer Bröt!



Früetzi – 500 g

saftig | vollmundig | 500 g

55 % **Dinkelauszugsmehl** Type 812, Wasser, Meersalz, Hefe, Hefe-Sauer, Acerola-Kirschpulver (**Dinkelmehl** Type 812, Acerolamark), **Dinkel-Backferment**

✓ Weizenfrei | Lactosefrei | Nussfrei | Haselnussfrei | Eifrei | Zuckerfrei

Ø Nährwerte pro 100 g: 1.015,0 kJ/239,0 kcal
Fett: 0,6 g | davon ges. Fettsäuren: 0,1 g
Kohlenhydrate: 50,3 g | davon Zucker: 0,1 g
Eiweiß: 8,1 g | Salz: 1,5 g | BE: 4,1

Früetzi

saftig | vollmundig | 1000 g

55 % **Dinkelauszugsmehl** Type 812, Wasser, Meersalz, Hefe, Hefe-Sauer, Acerola-Kirschpulver (**Dinkelmehl** Type 812, Acerolamark), **Dinkel-Backferment**

✓ Weizenfrei | Lactosefrei | Nussfrei | Haselnussfrei | Eifrei | Zuckerfrei

Ø Nährwerte pro 100 g: 982,7 kJ/231,4 kcal
Fett: 0,6 g | davon ges. Fettsäuren: 0,1 g
Kohlenhydrate: 48,7 g | davon Zucker: 0,1 g
Eiweiß: 7,8 g | Salz: 1,5 g | BE: 4,0



Volles Früetzi

saftig | mild | 600 g

44 % **Vk-Dinkelmehl**, Wasser, Chia-Samen, 4 % **Dinkelauszugsmehl** Type 812, **Sesam**, Leinsaat, Meersalz, Hefe, Hefe-Sauer, **Dinkel-Backferment**

✓ Weizenfrei | Lactosefrei | Nussfrei | Haselnussfrei | Eifrei | Zuckerfrei

Ø Nährwerte pro 100 g: 1.026,3 kJ/243,1 kcal
Fett: 5,5 g | davon ges. Fettsäuren: 0,5 g
Kohlenhydrate: 38,0 g | davon Zucker: 0,1 g
Eiweiß: 10,4 g | Salz: 1,4 g | BE: 3,1



*Sooo
gesund!*



Sportler-Brot

lieblich | körnig | saftig | 750 g

17 % **Vk-Roggenmehl**, 16 % **Weizenauszugsmehl** Type 550, 12 % **Roggenauszugsmehl** Type 1150, Wasser, frische Möhren, 5 % **Roggen** - gekeimt, Kürbiskerne, Saatenmix (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsaat, **Sesam**), Rübensirup, Meersalz, **Sesam**, Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Hefe, **Backferment**, Brotgewürz gem. (Kümmel, Koriander, Fenchel, Anis)

✓ Lactosefrei | Nussfrei | Haselnussfrei | Eifrei | Zuckerfrei

Ø Nährwerte pro 100 g: 998,1 kJ/236,2 kcal
Fett: 4,6 g | davon ges. Fettsäuren: 0,8 g
Kohlenhydrate: 40,8 g | davon Zucker: 1,8 g
Eiweiß: 7,9 g | Salz: 1,4 g | BE: 3,3



FRITZ'87

aromatisch-krustig | leicht | 750 g

55 % **Dinkel-Ruchmehl** (Dinkelauszugsmehl, Dinkelkleie), Wasser, **Dinkelbackferment**, Meersalz, Acerola-Kirschpulver (Dinkelmehl Type 812, Acerolamark), Hefe-Sauer, Hefe, **Gerstenmalz**

✓ Weizenfrei | Lactosefrei | Nussfrei | Haselnussfrei | Eifrei | Zuckerfrei

Ø Nährwerte pro 100 g: 1.086,0 kJ/256,0 kcal
Fett: 1,6 g | davon ges. Fettsäuren: 0,3 g
Kohlenhydrate: 51,0 g | davon Zucker: 1,6 g
Eiweiß: 9,4 g | Salz: 1,6 g | BE: 4,2



Münchner-Kruste

lieblich | aromatisch | 750 g

21 % **Vk-Roggenschrot**, 19 % **Dinkelauszugsmehl** Type 812, 16 % **Roggenauszugsmehl** Type 1150, Wasser, **Natursauerteig**, Meersalz, Hefe, Brotgewürz gem. (Kümmel, Koriander, Fenchel, Anis)

✓ Weizenfrei | Lactosefrei | Nussfrei | Haselnussfrei | Eifrei | Zuckerfrei | Vegan

Ø Nährwerte pro 100 g: 912,8 kJ/215,1 kcal
Fett: 1,1 g | davon ges. Fettsäuren: 0,1 g
Kohlenhydrate: 44,6 g | davon Zucker: 1,4 g
Eiweiß: 6,7 g | Salz: 1,7 g | BE: 3,6



Wunder Brot

körnig | saftig | 350 g

Haferflocken glutenfrei, Sonnenblumenkerne, **Walnüsse**, Wasser, Leinsaat, Sonnenblumenöl, Agavendicksaft, Chia-Samen, Flohsamenschalen, Meersalz

✓ Weizenfrei | Hefefrei | Lactosefrei | Haselnussfrei | Eifrei | Zuckerfrei | Vegan

Ø Nährwerte pro 100 g: 1.760,4 kJ/423,8 kcal
Fett: 32,6 g | davon ges. Fettsäuren: 3,5 g
Kohlenhydrate: 19,3 g | davon Zucker: 2,7 g
Eiweiß: 13,3 g | Salz: 1,3 g | BE: 1,6

FRITZ'87

Baguette, Ciabatta & Co

Ciabatta-Naturale

fein | lieblich | aromatisch | 400 g

59 % Dinkelauszugsmehl Type 812, Wasser, Meersalz, Olivenöl, Hefe, Hefe-Sauer, Acerola-Kirschpulver (Dinkelmehl Type 812, Acerolamark)

✓ Weizenfrei | Lactosefrei | Nussfrei | Haselnussfrei | Eifrei | Zuckerfrei | Vegan

Ø Nährwerte pro 100 g: 1.139,9 kJ/268,8 kcal
Fett: 2,0 g | davon ges. Fettsäuren: 0,2 g
Kohlenhydrate: 53,9 g | davon Zucker: 0,0 g
Eiweiß: 8,8 g | Salz: 1,7 g | BE: 4,4





gebacken mit
Oberkulmer Rotkorn



Ur-Dinkel-Baguette

fein | lieblich | aromatisch | 400 g

60 % **Dinkelauszugsmehl** Type 812, Wasser, Hefe, Meersalz, **Süßlupinenmehl**, **Dinkelmehl**, Rübenzucker, **Gerstenmalzmehl**, Acerolakirschaftpulver, Hefe-Sauer

✓ Weizenfrei | Lactosefrei | Nussfrei | Haselnussfrei | Eifrei | Vegan

Ø Nährwerte pro 100 g: 1.110,2 kJ/261,4 kcal
Fett: 0,6 g | davon ges. Fettsäuren: 0,0 g
Kohlenhydrate: 54,8 g | davon Zucker: 0,5 g
Eiweiß: 9,2 g | Salz: 1,4 g | BE: 4,5

Dinkel-Kruste

krustig | aromatisch | 500 g

56 % **Dinkelauszugsmehl** Type 812, Wasser, **Gerstenmalz**, Meersalz, Hefe, Acerola-Kirschpulver (**Dinkelmehl** Type 812, Acerolamark), Hefe-Sauer

✓ Weizenfrei | Lactosefrei | Nussfrei | Haselnussfrei | Eifrei | Zuckerfrei | Vegan

Ø Nährwerte pro 100 g: 1.079,3 kJ/254,1 kcal
Fett: 0,5 g | davon ges. Fettsäuren: 0,0 g
Kohlenhydrate: 53,6 g | davon Zucker: 0,1 g
Eiweiß: 8,8 g | Salz: 1,7 g | BE: 4,4

Fritz-Baguette

knackig | aromatisch | 500 g

53 % **Weizenauszugsmehl** Type 550, Wasser, **Weizenprotein (Weizenkleber, Weizenmehl, Trockenhefe*)**, **Roggenauszugsmehl** Type 1150, Meersalz, Olivenöl, Hefe

✓ Lactosefrei | Nussfrei | Haselnussfrei | Eifrei | Zuckerfrei | Vegan

Ø Nährwerte pro 100 g: 1.159,2 kJ/273,4 kcal
Fett: 2,2 g | davon ges. Fettsäuren: 0,2 g
Kohlenhydrate: 55,1 g | davon Zucker: 0,2 g
Eiweiß: 8,3 g | Salz: 2,3 g | BE: 4,5



Semmeln *vom* *FRITZ*

*Klein
aber Bio!*



Süße Brote

*November bis Dezember
immer Dienstag bis Samstag*



*Januar bis April und
September bis Oktober
immer Dienstag bis Samstag*



Aprikose-Cashewbrot

nussig | süßlich | 600 g

25 % Aprikosen (getr.), 24 % Vk-KAMUT-mehl, Wasser, 10 % Cashewkerne, Sultaninen, Hefe, Meersalz, **Backferment**, Lebkuchengewürz (Zimt, Koriander, Anis, Piment, Nelken, Sternanis, Kardamom, Ingwer)

✓ Weizenfrei | Lactosefrei | Haselnussfrei |
Eifrei | Zuckerfrei

Ø Nährwerte pro 100 g: 1.049,6 kJ/248,7 kcal
Fett: 5,9 g | davon ges. Fettsäuren: 1,2 g
Kohlenhydrate: 40,9 g | davon Zucker: 20,2 g
Eiweiß: 8,0 g | Salz: 0,6 g | BE: 3,4

KAMUT-Fruchtbrot

weihnachtlich | würzig | 600 g

18 % Vk-KAMUT-mehl, 7 % Vk-Roggenmehl, Wasser, 10 % Sultaninen, Haselnüsse, 6 % Aprikosen (getr.), 5 % Pflaumen (getr.), 4 % Feigen (getr.), Mandeln, Hefe, Meersalz, **Backferment**, Lebkuchengewürz (Zimt, Koriander, Anis, Piment, Nelken, Sternanis, Kardamom, Ingwer)

✓ Weizenfrei | Lactosefrei | Eifrei | Zuckerfrei

Ø Nährwerte pro 100 g: 982,4 kJ/233,3 kcal
Fett: 7,3 g | davon ges. Fettsäuren: 0,2 g
Kohlenhydrate: 35,0 g | davon Zucker: 13,4 g
Eiweiß: 6,9 g | Salz: 0,6 g | BE: 2,7

Kuchen zum Kaffeetscherl?

Three almond cakes are arranged on a white, crinkled paper surface. One cake is on the left, another in the center, and a third on the right. They are golden-brown with a thick layer of sliced almonds on top. The text 'Kuchen & süßes Gebäck' is overlaid in a large, white, serif font across the middle of the image.

Kuchen & süßes Gebäck

Well Pane

Gluten- freie Brote



- ✓ **Glutenfrei**
- ✓ **Lactosefrei**
- ✓ **100 % biologisch**
- ✓ **Handwerklich gebacken**

Basen-Brot

eiweißreich | salzarm | 600 g

Vk-Buchweizenmehl, Vk-Hafermehl glutenfrei, Kichererbsenmehl, Kastanienmehl, Wasser, **Sesam**, **Süßlupinen**, Leinsaat, Balance-Salz*, Goldleinmehl, Hefe-Sauer, Mais-**Backferment**, Flohsamenschalen, Brotgewürz gem. (Kümmel, Koriander, Fenchel, Anis), Schwarzkümmel

✓ Glutenfrei | Weizenfrei | Lactosefrei | Nussfrei | Haselnussfrei | Eifrei | Zuckerfrei

Ø Nährwerte pro 100 g: 826,3 kJ/196,1 kcal
Fett: 5,7 g | davon ges. Fettsäuren: 0,9 g
Kohlenhydrate: 27,9 g | davon Zucker: 2,6 g
Eiweiß: 8,3 g | Salz: 0,9 g | BE: 3,3



DE-100-006



Bauernbrot

würzig | 600 g

Vk-Buchweizenmehl, Vk-Reismehl, Wasser, Agavendicksaft, Meersalz, Flohsamenschalen, Reis-Sauerteig, Brotgewürz gem. (Kümmel, Koriander, Fenchel, Anis)

✓ Glutenfrei | Weizenfrei | Hefefrei |
Lactosefrei | Nussfrei | Haselnussfrei |
Eifrei | Zuckerfrei | Vegan

Ø Nährwerte pro 100 g: 784,2 kJ/184,9 kcal
Fett: 1,3 g | davon ges. Fettsäuren: 0,3 g
Kohlenhydrate: 38,2 g | davon Zucker: 0,8 g
Eiweiß: 5,1 g | Salz: 1,7 g | BE: 3,3



OATS-DE-100-007



Chia-Lupine

mild | *knackig* | *eiweißreich* | 600 g

Haferflocken glutenfrei, Vk-Maismehl, Wasser, Vk-Hafermehl glutenfrei, 5 % Chia-Samen, **Sesam**, 2 % **Süßlupinen**, Mais-**Backferment**, Meersalz, Goldleinmehl, Agavendicksaft, Hefe-Sauer, Flohsamenschalen

✓ Glutenfrei | Weizenfrei | Lactosefrei |
Nussfrei | Haselnussfrei | Eifrei |
Zuckerfrei

Ø Nährwerte pro 100 g: 839,7 kJ/199,4 kcal
Fett: 6,2 g | davon ges. Fettsäuren: 0,9 g
Kohlenhydrate: 27,9 g | davon Zucker: 0,8 g
Eiweiß: 8,0 g | Salz: 1,8 g | BE: 2,2



OATS-DE-100-008



Hafer-Brot

körnig | *saftig* | 600 g

25 % Haferflocken glutenfrei, Vk-Reismehl, Wasser, Agavendicksaft, Meersalz, Reis-Sauerteig, Goldleinmehl, Flohsamenschalen

✓ Glutenfrei | Weizenfrei | Hefefrei |
Lactosefrei | Nussfrei | Haselnussfrei |
Eifrei | Zuckerfrei | Vegan

Ø Nährwerte pro 100 g: 799,7 kJ/188,9 kcal
Fett: 2,5 g | davon ges. Fettsäuren: 0,4 g
Kohlenhydrate: 35,6 g | davon Zucker: 1,6 g
Eiweiß: 6,0 g | Salz: 1,8 g | BE: 2,9



DE-100-004

Kartoffel-Brot

herzhaft | saftig | 600 g

Vk-Maismehl, Vk-Reismehl, Wasser, 5 % Kartoffelflocken, Meersalz, Reis-Sauerteig, Flohsamenschalen

✓ Glutenfrei | Weizenfrei | Hefefrei |
Lactosefrei | Nussfrei | Haselnussfrei |
Eifrei | Zuckerfrei | Vegan

Ø Nährwerte pro 100 g: 668,0 kJ/157,5 kcal
Fett: 1,1 g | davon ges. Fettsäuren: 0,3 g
Kohlenhydrate: 33,3 g | davon Zucker: 0,3 g
Eiweiß: 3,6 g | Salz: 2,0 g | BE: 2,8



OATS DE-100-027

Keto-Brot

saftig | eiweißreich | 600 g

Vk-Hafermehl glutenfrei, Wasser, Sonnenblumenkernmehl, **Lupinenmehl**, **Quark**, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Goldleinsmehl, Leinsaat, Balance-Salz*, Sonnenblumenöl, Agavendicksaft, Hefe-Sauer, Reis-Sauerteig, Fenchel, Brotklee

✓ Glutenfrei | Weizenfrei | Nussfrei |
Haselnussfrei | Eifrei | Zuckerfrei

Ø Nährwerte pro 100 g: 904,3 kJ/215,6 kcal
Fett: 9,6 g | davon ges. Fettsäuren: 1,4 g
Kohlenhydrate: 17,4 g | davon Zucker: 2,4 g
Eiweiß: 14,9 g | Salz: 1,1 g | BE: 1,4



DE-100-002

Quinoa-Amaranth

mild | lieblich | 600 g

Vk-Reismehl, Wasser, 4 % Quinoa (gekocht), 4 % Amaranth (gepoppt), Meersalz, Flohsamenschalen, Reis-Sauerteig

✓ Glutenfrei | Weizenfrei | Hefefrei |
Lactosefrei | Nussfrei | Haselnussfrei |
Eifrei | Zuckerfrei | Vegan

Ø Nährwerte pro 100 g: 716,5 kJ/169,0 kcal
Fett: 1,4 g | davon ges. Fettsäuren: 0,4 g
Kohlenhydrate: 34,9 g | davon Zucker: 0,3 g
Eiweiß: 4,2 g | Salz: 1,7 g | BE: 3,0



DE-100-005



100% Bio und
glutenfrei



DE-100-003



OATS DE-100-026



Saatenbrot

mild | körnig | 600 g

Vk-Buchweizenmehl, Vk-Reismehl, Wasser, 10 % Saatenmix (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsaat, **Sesam**), Goldleinsmehl, Meersalz, Reis-Sauerteig, Flohsamenschalen, Brotgewürz gem. (Kümmel, Koriander, Fenchel, Anis)

✓ Glutenfrei | Weizenfrei | Hefefrei |
Lactosefrei | Nussfrei | Haselnussfrei |
Eifrei, Zuckerfrei | Vegan

Ø Nährwerte pro 100 g: 900,9 kJ/213,8 kcal
Fett: 6,2 g | davon ges. Fettsäuren: 0,9 g
Kohlenhydrate: 32,1 g | davon Zucker: 0,5 g
Eiweiß: 7,4 g | Salz: 1,8 g | BE: 2,6

Sonnenblumen-Teff

knackig | aromatisch | 600 g

Vk-Reismehl, Wasser, 11 % Sonnenblumenkerne, 5 % Vk-Teffmehl, Vk-Reis (gekocht), Meersalz, Sonnenblumenöl, Agavendicksaft, Reis-Sauerteig, Flohsamenschalen

✓ Glutenfrei | Weizenfrei | Hefefrei |
Lactosefrei | Nussfrei | Haselnussfrei |
Eifrei | Zuckerfrei | Vegan

Ø Nährwerte pro 100 g: 953,9 kJ/226,8 kcal
Fett: 8,0 g | davon ges. Fettsäuren: 1,1 g
Kohlenhydrate: 32,6 g | davon Zucker: 1,2 g
Eiweiß: 6,1 g | Salz: 1,6 g | BE: 2,6

Sportler-Hafer

würzig | kräftig | eiweißreich | 600 g

Vk-Buchweizenmehl, 13 % Vk-Hafermehl glutenfrei, Wasser, **Lupinenmehl**, Goldleinsmehl, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Karotten, Rübensirup, Meersalz, Reis-Sauerteig, 1 % Haferflocken glutenfrei, Brotgewürz gem. (Kümmel, Koriander, Fenchel, Anis), Hefe-Sauer

✓ Glutenfrei | Weizenfrei | Lactosefrei,
Nussfrei | Haselnussfrei | Eifrei

Ø Nährwerte pro 100 g: 804,0 kJ/191,0 kcal
Fett: 6,2 g | davon ges. Fettsäuren: 1,1 g
Kohlenhydrate: 22,6 g | davon Zucker: 2,3 g
Eiweiß: 11,2 g | Salz: 1,6 g | BE: 1,8

Brote der Biohof- bäckerei Gottschaller

Barbara Rütting Brot

würzig | herzhaft | säuerlich | 500 g

34 % Roggenvollkornmehl, Natursauerteig (Roggenvollkornmehl, Wasser), Wasser, 14 % Roggenflocken, Leinsaat, Kümmel (ganz), Koriander (ganz), Fenchel (ganz), Kristall-Natursalz

✓ Weizenfrei | Hefefrei | Lactosefrei | Nussfrei | Eifrei |
Zuckerfrei | Vegan

Ø Nährwerte pro 100 g: 928,2 kJ/221,7 kcal
Fett: 2,4 g | davon ges. Fettsäuren: 0,2 g
Kohlenhydrate: 39,9 g | davon Zucker: 1,7 g
Eiweiß: 6,4 g | Salz: 1,2 g | BE: 3,3





www.biohofbaeckerei.de

Bergbauernlaib

rustikal | säuerlich | 1500 g

37 % **Roggenvollkornmehl**, **Natursauerteig** (Roggenvollkornmehl, Wasser), Wasser, 12 % **Roggenflocken**, 4 % **Bergroggenflocken**, Kristall-Natursalz

✓ Weizenfrei | Hefefrei | Lactosefrei | Nussfrei | Eifrei |
Zuckerfrei | Vegan

Ø Nährwerte pro 100 g: 915,3 kJ/218,6 kcal
Fett: 1,1 g | davon ges. Fettsäuren: 0,1 g
Kohlenhydrate: 42,0 g | davon Zucker: 0,7 g
Eiweiß: 6,3 g | Salz: 1,3 g | BE: 2,6

St. Gallener

saftig | weich | 500 g

53 % **Weizenmehl 550**, **Natursauerteig** (Weizenmehl 550, Wasser), Wasser, Topfen (**Quark**), Kristall-Natursalz, Hefe, Backmittel (Dinkelmehl, Gerstenmalzmehl, Rohrohrzucker, Acerolapulver)

✓ nussfrei | eifrei | zuckerfrei

Ø Nährwerte pro 100 g: 929,0 kJ/221,9 kcal
Fett: 0,8 g | davon ges. Fettsäuren: 0,2 g
Kohlenhydrate: 44,9 g | davon Zucker: 0,9 g
Eiweiß: 7,0 g | Salz: 1,3 g | BE: 3,7



*Nur in
unseren
Filialen
erhältlich*



*Im Laden
gebacken*

Glockenbacher Dunkel

säuerlich | würzig | aromatisch | 2400 g

32 % **Roggenauszugsmehl** Type 1150, 17 % **Weizen-Ruchmehl** (**Weizenauszugsmehl**, **Weizenkleie**), Wasser, 8 % **Vk-Roggenmehl**, 5 % **Roggenflocken**, Meersalz, **Roggenmalzmehl**, Brotgewürz gem. (Kümmel, Koriander, Fenchel, Anis), **Gerstenmalz**, **Natursauerteig**

✓ Lactosefrei | Nussfrei | Haselnussfrei | Eifrei | Zuckerfrei | Vegan

Ø Nährwerte pro 100 g: 981,9 kJ/231,3 kcal
Fett: 0,7 g | davon ges. Fettsäuren: 0,1 g
Kohlenhydrate: 48,5 g | davon Zucker: 1,7 g
Eiweiß: 7,3 g | Salz: 1,8 g | BE: 4,0



Glockenbacher Hell

leicht | saftig | 2400 g

48 % Weizen-Ruchmehl (Weizenauszugsmehl, Weizenkleie), Wasser, 4 % Roggenauszugsmehl Type 1150, Kartoffelflocken, 1 % Vk-Roggenmehl, Meersalz, Hefe, Agavendicksaft, Gerstenmalz, Natursauerteig

✓ Lactosefrei | Nussfrei | Haselnussfrei |
Eifrei | Zuckerfrei | Vegan

Ø Nährwerte pro 100 g: 899,7 kJ/211,9 kcal
Fett: 0,7 g | davon ges. Fettsäuren: 0,2 g
Kohlenhydrate: 44,2 g | davon Zucker: 1,0 g
Eiweiß: 7,2 g | Salz: 2,1 g | BE: 3,6



Glockenbacher Kürbis

leicht | körnig | 750 g

44 % Weizen-Ruchmehl (Weizenauszugsmehl, Weizenkleie), Wasser, 7 % Kürbiskerne, 4 % Roggenauszugsmehl Type 1150, 1 % Vk-Roggenmehl, Kartoffelflocken, Meersalz, Hefe, Agavendicksaft, Gerstenmalz, Natursauerteig

✓ Lactosefrei | Nussfrei | Haselnussfrei |
Eifrei | Zuckerfrei | Vegan

Ø Nährwerte pro 100 g: 1.107,4 kJ/262,3 kcal
Fett: 5,9 g | davon ges. Fettsäuren: 1,4 g
Kohlenhydrate: 42,1 g | davon Zucker: 1,1 g
Eiweiß: 10,2 g | Salz: 1,8 g | BE: 3,4



Glockenbacher Nuss

*säuerlich | würzig | aromatisch
1000 g*

28 % Roggenauszugsmehl Type 1150, 15 % Weizen-Ruchmehl (Weizenauszugsmehl, Weizenkleie), Wasser, 8 % Haselnüsse, 5 % Roggenflocken, 7 % Vk-Roggenmehl, Meersalz, Roggenmalzmehl, Brotgewürz gem. (Kümmel, Koriander, Fenchel, Anis), Gerstenmalz, Natursauerteig

✓ Lactosefrei | Eifrei | Zuckerfrei | Vegan

Ø Nährwerte pro 100 g: 1.117,1 kJ/265,2 kcal
Fett: 0,8 g | davon ges. Fettsäuren: 0,1 g
Kohlenhydrate: 40,7 g | davon Zucker: 1,4 g
Eiweiß: 7,6 g | Salz: 1,5 g | BE: 3,3

Unsere Filialen

Egal ob traditionelle Backstube, Kaffee-Ausschank, Vor-Ort-Backen oder Zweitbrotladen: Sie finden uns an 4 Standorten in München, alle mit einem einzigartigen Fokus. Und wer direkt zum Ursprung zurück will, den erwartet unser Backstubenverkauf in Aying.

Rabl- straße München

Seit 35 Jahren ist FRITZ an diesem Standort zu finden. Wir sind mit unseren Kunden gewachsen.

Ursprünglich ein kleiner Laden mit Backstube im Hinterhof; heute ein Laden mit unserem vielfältigen FRITZ-Gesamtsortiment und einer kleinen aber feinen Auswahl aus dem Naturkostbereich.

Frisch renoviert in der Rablstraße 38.





*Laufend
frisch
gebacken*

Müllerstraße München

Das Herzstück ist der Backofen mitten im Laden.

Nicht nur, dass man hier den Bäckern bei ihrer Arbeit über die Schultern schauen kann. Hier wird alles frisch gebacken und zwar mehrmals am Tag. Frischer geht nicht.

Seit 2020 in der Müllerstraße 46.



Viktualien- markt München



**Gebäck ohne Kaffee
ist wie ein Leben
ohne Träume.**

An unserem Ver-
kaufsstand auf dem
Viktualienmarkt gibt
es beides: Kaffee in
Barista-Qualität und
feine Backwaren, die
zum Träumen einladen.

**Viktualienmarkt
Laden 2/Abt. V.**

Espresso - 2.00€

Espresso doppelt - 2.50€

Cappuccino* - 2.80€

* auf Wunsch auch mit
Soja- oder Hafermilch



*Zweite Chance
für's Vortagsbrot!*

ck
gebacken,
um ihr
lange
für die
ecken unsere
od. Kostlos.
Brot vom
ms. 11 €/-

• alle Brote
frisch & hand
gebacken aus
Säureteig
• alle Samen
• alle Feinbackwaren



Bestes Bio-Vortagesbrot

Pariserstraße
München

Liebe auf den 2. Blick.

Auf Grund der langen Teigführung sind unsere Brote auch am nächsten Tag noch saftig und daher viel zu schade für die Tonne.

Hier bekommen unsere Bio-Vortagesbrote eine zweite Chance und gleichzeitig sagen wir der Lebensmittelverschwendung den Kampf an.

Neu in der Pariser Straße 17.



Hier erhalten Sie unsere Backwaren

FRITZ-BACKSTUBE

AYING

**Fritz Mühlenbäckerei GmbH
BACKSTUBEN VERKAUF**
Münchener Str. 28
Tel. 08095 / 87 307 377 mit Anrufbeantworter
(Bestellungen rechtzeitig bitte mind. 2 Tage vorher)
Di, Do 15.30 – 18.30 Uhr | Sa 7.00 – 11.00 Uhr

FILIALEN MÜNCHEN

ALTSTADT

Viktualienmarkt Laden 2/Abt. V
Tel. 089 / 356 478 505
Mo – Fr 7.30 – 18.30 Uhr | Sa 7.30 – 18.00 Uhr
So geschlossen

GLOCKENBACHVIERTEL

Müllerstraße 46
Tel. 089 / 356 478 500
Mo – Fr 08.00 – 19.00 Uhr
Sa 8.00 – 14.00 Uhr | So 8.00 – 11.00 Uhr

HAIDHAUSEN

Rablstraße 38
Tel. 089 / 482 876
Mo – Fr 7.00 – 19.00 Uhr
Sa 7.30 – 13.00 Uhr | So 8.00 – 11.00 Uhr

Zweitbrotladen
Pariser Str. 17
Di – Fr 13.00 – 17.30 Uhr | Sa 9.00 – 13.00 Uhr
So – Mo geschlossen

BIOMÄRKTE MÜNCHEN

ALLACH

VollCorner Biomarkt | Franz-Nißl-Straße 41

BOGENHAUSEN

BioViolet | Herkomer Platz 2

DENNING

VollCorner Biomarkt | Wartheinstr. 1

FÜRSTENRIED

VollCorner Biomarkt | Maxhofstr. 17

GERN

VollCorner Biomarkt | Nederlinger Str. 72

GIESING

denn's Biomarkt | Giesinger Bahnhofplatz 2

GROSSHADERN

VollCorner Biomarkt | Tegernseer Landstraße 41

HAIDHAUSEN

VollCorner Biomarkt | Würmtalstr. 95

VollCorner Biomarkt | Weißenburger Str. 5

VollCorner Biomarkt | Innere Wiener Straße 52

HARLACHING

denn's Biomarkt | Grünwalder Straße 190

LEHEL

BioParadies-Markt | Paradiesstr. 1

LUDWIGVORSTADT

VollCorner Biomarkt | Lindwurmstraße 80

NEUHAUSEN

VollCorner Biomarkt | Arnulfstr. 134

VollCorner Biomarkt | Dom-Pedro-Str. 9b

OBERFÖHRING

Grüner Korb | Oberföhringer Str. 212

OBERMENZING

denn's Biomarkt | Verdisträße 130

PASING

VollCorner Biomarkt | Planeggerstraße 9

PERLACH

Grüner Markt | Ottobrunner Str. 133a

SCHWABING

denn's Biomarkt | Leopoldstr. 37 A

denn's Biomarkt | Feilitzschstraße 7-9

Echt Bio-Markt | Tengstraße 31

VollCorner Biomarkt | Augustenstr. 55

VollCorner Biomarkt | Türkenstraße 27

SCHWANTHALERHÖHE

VollCorner Biomarkt | Schwanthalerstraße 111

SENDLING

VollCorner Biomarkt | Resi-Huber-Platz 1

SOLLN

VollCorner Biomarkt | Wolfratshauser Str. 204

TRUDERING

denn's Biomarkt | Kreillerstr. 211

WESTEND

VollCorner Biomarkt | Kazmairstr. 26

ZENTRUM

schmatz.Naturkost am Glockenbach | Holzstr. 49

GRÄFELFING

Landmann's Biomarkt | Pasinger Str. 50

GRÖBENZELL

denn's Biomarkt | Olchingerstr.56

denn's Biomarkt | Augsburger Str. 15-17

HÖHENK.-SIEGERTSB.

Robert's Bio Genussmarkt | Rosenheimer Str. 4c

HOLZKIRCHEN

Bio Terra Markt | Wagnerbreite 7

NEUBIBERG

VollCorner Biomarkt | Hauptstraße 19

OBERHACHING

BIO G'wölb GmbH | Hahilingastraße 1

denn's Biomarkt | Tisinstr. 17

OLCHING

Naturkostinsel | Hauptstraße 56 - 58

OTTOBRUNN

Arkade Biomarkt | Margreider Platz 1+2

denn's Biomarkt | Putzbrunner Str. 26

STARNBERG

denn's Biomarkt | Weilheimer Straße 14

Naturkostinsel | Wittelsbacherstr. 9

UNTERSCHLEISSHEIM

denn's Biomarkt | Bezirksstraße 7

BIOMÄRKTE UMLAND

BERGKIRCHEN

Amperhof Gisela Kinzelmann | Neuriesstrasse 9

BRUNNTHAL

denn's Biomarkt | Zusestraße 5

DACHAU

denn's Biomarkt | Alte Römerstr. 1

Naturkostinsel | Münchner Str. 52-54

FREISING

denn's Biomarkt | Landshuter Str. 30

GAUTING

VollCorner Biomarkt | Leutstettner Straße 2

GLONN

Hofladen Schlacht | Schlacht 15

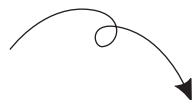
· Nur glutenfreie Brote erhalten Sie in 32 ebl-Naturkost-Filialen

· Durch Partner beliefern wir weitere Naturkostläden und den Lebensmitteleinzelhandel.

· Fragen Sie einfach vor Ort nach FRITZ



*Bleibt lange
frisch!*



Änderungen vorbehalten | Stand: 09/2021 | Gedruckt auf Recyclingpapier
enviro nature, 100 % Recyclingpapier | gedruckt bei www.devega.de
Layout und Design: aimcom GmbH & Co. KG

Fritz Mühlenbäckerei GmbH

Münchener Straße 28 · 85653 Aying

Tel. 08095 / 87 307-0

www.fritz-muehlenbaeckerei.de



Wir sind Partner



DE-ÖKO-006