



Dr. Samir Charrak
GESCHÄFTSFÜHRER
PRODUKTENTWICKLER
PRODUKTIONSLEITER
MASCHINENLÜSTERER

Dr. Monika Charrak
PRODUKTENTWICKLERIN
BROTSTYLISTIN
CHOCOLATE
MUFFINQUEEN

Das Dr. Almond-Team: Zwei promovierte Chemiker auf Abwegen
Gutes Essen war schon immer unsere Leidenschaft. Backen, Kochen, Grillen - unser liebtes Hobby! Doch nachdem wir die bewegungsreiche Laborarbeit während Studium und Promotion gegen Büroschmerz in der Industrie getauscht hatten, sammelten sich so einige überflüssige Pfunde an. Eine Ernährungsumstellung musste her! So speckten wir mit einer low-carb & glutenfreien Ernährung innerhalb von nur 6 Monaten gemeinsam über 20 Kilo ab und fühlten uns körperlich und mental pudelwohl. Wir fühlten uns so phantastisch, dass wir diese Art der Ernährung dauerhaft beibehalten wollten.

Einziges Knackpunkt: uns fehlte einfach das Brot. Eiweißbrote aus dem Discounter mit erhöhtem Glutenanteil waren da keine Option, glutenfreie Brote waren richtige Stärkekombi und andere Produkte gab es leider nicht. Die Kombination, low-carb UND glutenfrei, war nirgends zu finden.

Also hieß es selber backen! So gingen wir mit hartnäckigem Forscherdrang in der heimischen Küche ans Werk. Über 1 Jahr und über 500 Versuche hat es gedauert, bis wir ein Brot entwickelt hatten, das tatsächlich nach Brot schmeckte und in der Konsistenz vergleichbar war.

Zuerst nur für den Eigenbedarf zusammengemischt und gebacken, kam schließlich die Idee auf, nebenberuflich ein Start-up zu gründen und das Brot als Backmischung zu verkaufen - das war die Geburtsstunde von Dr. Almond®. 2014 fingen wir in einem 20 qm Kellerraum mit der Produktion an - mit einem kleinen Lebensmittelmischer und einem Fulltrichter zur händischen Abfüllung in Beutel.

Aus dem Nebenberuf wurde mit rasend steigender Nachfrage schnell ein Hauptberuf. Die Chemikerhüte wurden an den Nagel gehängt und wir zogen in eine größere Produktionsstätte. In Bobenheim-Roxheim um. Doch auch diese wurde nach wenigen Jahren wieder zu klein, so dass wir schließlich unseren bisher größten Schritt gewagt haben: den Neubau einer Produktionsstätte im westfälischen Ramstein.

Mittlerweile ist unser Sortiment auf über 20 Brotsorten und insgesamt über 70 Mischungen gestiegen, unter anderem für Kuchen, Kekse, Nudeln, Pizza, Pudding, Desserts und vieles mehr. Mit unseren neuen Marken Nuketo® und Choketo® haben wir für euch außerdem leckere Schokoladestriche und Schokolade kreiert.

Von der Rezeptur bis zur Auswahl der besten Rohstoffe - für uns gibt es keine Kompromisse!

Sämtliche Produkte sind von uns eigenhändig entwickelt worden und werden nach wie vor in Eigenproduktion hergestellt. Auf diese Weise haben wir zu 100% die Kontrolle über die Qualität der Rohstoffe und der fertigen Produkte. Unser Fokus bei der Produktentwicklung: Qualität, Geschmack und einfache Zubereitung.

Aber die Entwicklung geht noch weiter und wir sind ständig dabei, unser Sortiment zu erweitern. Hast du Ideen, Vorschläge und Wünsche zu unserer Produktentwicklung? Wir freuen uns auf deine Nachricht!

Dein Dr. Almond-Team *Moni & Samy* Kontakt: info@dr-almond.com

Unser gesamtes Sortiment findest du in unserem Online-Shop:
www.lowcarb-glutenfrei.com



12 g Protein

Eifelbrot

Backmischung für kohlenhydratreduziertes & glutenfreies Eiweißbrot

Über 90 % weniger Kohlenhydrate als herkömmliches Brot!

ZUTATEN: Goldleinsmehl*, Kürbiskernmehl*, HASELNUSSmehl*, Leinmehl*, EIKLARPulver aus Freilandhaltung, Flohsamenschalen, Bambusfaser, Apfelfaser, Ur-Salz.

Enthält weniger als 2% von: Backtriebmittel Natriumhydrogencarbonat, Säuerungsmittel natürliches Gluconolacton und Kaliumtartrat (Weinstein), Antioxidationsmittel Ascorbinsäure (Vitamin C). * = teilentölt. Kann vereinzelt Spuren von anderen Schalenfrüchten, Ölsaaten, Erdnüssen und Schalenbestandteile enthalten.

ZUBEREITUNG FÜR 1 MINI-BROT ODER 2-3 BRÖTCHEN AUS 50 g BACKMISCHUNG:
Backofen auf **175 - 185 °C** vorheizen.

1.) **100 ml Wasser** in eine Rührschüssel geben. Den Beutelinhalt zügig mit einer Gabel einrühren, bis kein Pulver mehr sichtbar ist (max. 1 min).

2.) Den Teig mit feuchten Händen zusammendrücken, zu einem kleinen Brotlaib oder 2-3 Brötchen formen und die Oberfläche mit etwas Wasser glätten. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit einem breiten Einschnitt versehen.

3.) Bei **175 - 185 °C ca. 45 min mit Umluft** oder **ca. 55 min mit Ober- und Unterhitze** backen. Die genaue Backzeit und Backtemperatur hängt vom jeweiligen Ofentyp ab.

Wichtig! Backofentür während des Backens geschlossen halten! Anschließend auf einem Gitter auskühlen lassen und erst nach dem Erkalten anschnitten.

Das frisch gebackene Brot ist im Kühlschrank mindestens 5 Tage haltbar und lässt sich mindestens 12 Monate einfrieren.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE DES VERZEHRTEN PRODUKTES: pro 100 g

Brennwert	110 kcal (459 kJ)
Fett	3,4 g
- ges. Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate	0,4 g
- Zucker	0,3 g
Ballaststoffe	18,1 g
Eiweiß	11,6 g
Salz	1,4 g

Die angegebenen Werte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.

Kühl und trocken lagern.
In original verschlossener Packung mindestens haltbar bis Ende: siehe Beutelaufdruck.

Probierpackung Für ca. 125 g Brot Inhalt: 50 g



13 g Protein

Pfannkuchen & Waffel Teig

Backmischung für kohlenhydratreduziertes & glutenfreies Pfannkuchen & Waffeln

Über 90 % weniger Kohlenhydrate als herkömmliche Pfannkuchen & Waffel Backmischungen!

ZUTATEN: MANDELMehl*, EIKLARPulver aus Freilandhaltung, Goldleinsmehl*, Zitrusfaser, Flohsamenschalen. Enthält weniger als 2% von: Backtriebmittel Natriumhydrogencarbonat, Säuerungsmittel natürliches Gluconolacton und Kaliumtartrat (Weinstein), Ur-Salz, Antioxidationsmittel Ascorbinsäure (Vitamin C). * = teilentölt. Kann vereinzelt Spuren von anderen Schalenfrüchten, Erdnüssen und Schalenbestandteile enthalten.

ZUBEREITUNG FÜR FLUFFIG-DICKE PFANNKUCHEN (1 PORTION, ca. 110g):
□ 20 g Backmischung □ 1 Ei Gr. M □ 50 ml Milch □ Süße nach Wahl oder Salz (z.B. 2 g Dr. Almond Low-Carb Süße für süße oder 1 Prise Salz für herzhaftes Pfannkuchen)

Backmischung mit Milch verrühren, das Ei zugeben und alles gründlich zu einem glatten Teig verrühren.
In einer leicht gefetteten Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen.

Tip: Für dünnere Pfannkuchen nur 15 g Backmischung verwenden.

Die Zubereitung für Waffeln & Crepes sowie weitere Nährwertinformationen findest du auf der Produktseite.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE DES VERZEHRTEN PRODUKTES: pro 100 g*

Brennwert	165 kcal (692 kJ)
Fett	9,8 g
- ges. Fettsäuren	2,7 g
Kohlenhydrate	2,8 g
- Zucker	2,8 g
Ballaststoffe	5,6 g
Eiweiß	13,1 g
Salz	0,5 g

Die angegebenen Werte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen. *Zubereitet mit Vollmilch

Kühl und trocken lagern.
In original verschlossener Packung mindestens haltbar bis Ende: siehe Beutelaufdruck.

Probierpackung Für 3 Pfannkuchen (ca. 330 g) Inhalt: 60 g

Probierbox 8

DIE FRÜHSTÜCKSBIX

PRODUKTINFORMATION & ANLEITUNG

MADE IN GERMANY



4K Gourmet Protein

75% Protein

Vanille Milchshake

Fertigmischung für proteinreiche Getränke mit Süßungsmitteln

4K - Mehrkomponenten-Proteinpulver mit 75 % Protein aus vier hochwertigen Proteinen:
Casein + Whey + Ei + Kollagen

ZUTATEN: 50 % CalciumCASEINAT, 12,5 % WHEY Isolat, 10 % EIKLARPulver aus Freilandhaltung, 10 % Kollagenhydrolysat*, Zitrusfaser, Erythritol, Sahnepulver.

Enthält weniger als 2% von: Bourbon-Vanille (0,1%), natürliches Aroma, Aroma Vanillin, Süßstoffe Natriumcyclamat und Natriumsaccharin, Laktase, Emulgator Sonnenblumenlecithin, Antioxidationsmittel Ascorbinsäure (Vitamin C), Ur-Salz. *100% Rinderkollagen

ZUBEREITUNG FÜR 1 PORTION (300 ml Flüssigkeit + 40 g Pulver):
40 g Proteinpulver mit **300 ml kalter Flüssigkeit** (Wasser, Milch, Pflanzenmilch oder eine Mischung aus Milch/Sahne + Wasser) verrühren und genießen.

Für extra Cremigkeit mit einem Pürierstab 1 min kräftig pürieren.
Für einen kalorienarmen, aber dennoch sehr cremigen Shake empfehlen wir die Zubereitung mit 200 ml Wasser + 100 ml Milch (1,5%).
Für einen keto Shake empfehlen wir 250 ml Wasser + 50 ml Sahne.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO:

	100g Proteinpulver	1 Portion (40g Zubereitet mit: 300ml Wasser)	Milch 1,5%	Milch 1,5% + Sahne	Sahne + Wasser 1:1
Brennwert/Energie	340 kcal (1426 kJ)	136 kcal (570 kJ)	184 kcal (772 kJ)	280 kcal (1174 kJ)	282 kcal (1182 kJ)
Fett	2,8 g	1,1 g	2,7 g	5,9 g	16,1 g
- ges. Fettsäuren	1,9 g	0,7 g	1,6 g	4,0 g	10,7 g
Kohlenhydrate	8,2 g	3,3 g	8,1 g	17,7 g	4,8 g
- Zucker	0,5 g	0,2 g	5,0 g	14,6 g	1,7 g
- Zuckeralkohole	6,9 g	2,8 g	2,8 g	2,8 g	1,8 g
Verwertb. Kohlenhydrate	1,3 g	0,5 g	5,3 g	14,9 g	2,0 g
Ballaststoffe	4,5 g	1,8 g	1,8 g	1,8 g	1,8 g
Eiweiß	75,2 g	30,1 g	33,5 g	40,3 g	31,3 g
Salz	0,8 g	0,3 g	0,3 g	0,4 g	0,3 g

Die angegebenen Werte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen. *Fertig mit 1,5% Fettzucker

Kühl und trocken lagern.
In original verschlossener Packung mindestens haltbar bis Ende: siehe Beutelaufdruck.

Probierpackung Für 1 Portion à 300 ml Inhalt: 40 g



Grießpudding

0.2 g verwertbare Kohlenhydrate

Classic

Fertigmischung für kohlenhydratreduziertes & glutenfreies Grießpudding mit Süßungsmitteln

Über 90 % weniger verwertbare Kohlenhydrate als herkömmliches Puddingpulver!

ZUTATEN: Zitrusfaser, Erythritol, Goldleinsmehl*, Enthält weniger als 2% von: Ur-Salz, Verdickungsmittel Johannisbrotkernmehl, Agar-Agar und Xantan, Bourbon-Vanille, Aroma Vanillin, natürliches Aroma, Süßstoffe Natriumcyclamat und Natriumsaccharin, Antioxidationsmittel Ascorbinsäure (Vitamin C). * = teilentölt.

ZUBEREITUNG FÜR 2 PORTIONEN (500 ml Flüssigkeit + 40 g Pulver):
1.) In einem Kochtopf **500 ml Flüssigkeit** (Milch / Pflanzenmilch oder eine Mischung aus Sahne + Wasser) aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen.
2.) Den Beutelinhalt (**40 g**) Grießpuddingpulver unter kräftigem Rühren mit einem Schneebesen langsam einrühren lassen.
3.) Unter ständigem Rühren erneut kurz aufkochen.
Warm oder kalt genießen.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO:

	100g Puddingpulver	100g Zubereitet mit: Milch 1,5%	Sahne + Wasser 1:1
Brennwert	136 kcal (568 kJ)	55 kcal (228 kJ)	145 kcal (608 kJ)
Fett	2,2 g	1,6 g	14,0 g
- ges. Fettsäuren	0,2 g	1,0 g	9,3 g
Kohlenhydrate	41,4 g	7,4 g	4,5 g
- Zucker	0,2 g	4,4 g	1,4 g
- Zuckeralkohole	41,2 g	3,1 g	3,1 g
Verwertb. Kohlenhydrate	4,0 g	4,4 g	1,4 g
Ballaststoffe	40,7 g	3,0 g	3,0 g
Eiweiß	8,0 g	3,7 g	1,8 g
Salz	3,0 g	0,2 g	0,2 g

Die angegebenen Werte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen. *Fertig mit 1,5% Fettzucker

Kühl und trocken lagern.
In original verschlossener Packung mindestens haltbar bis Ende: siehe Beutelaufdruck.

Probierpackung Für 2 Portionen à 250 g Inhalt: 40 g



Trinkschokolade

70% Kakao

Kakao Deluxe

Kohlenhydratreduziertes Trinkschokoladenpulver ohne Zuckerzusatz mit Süßungsmitteln

Über 90 % weniger verwertbare Kohlenhydrate als herkömmliche kakaohaltige Getränkepulver auf Zuckerbasis!

ZUTATEN: 70 % Kakaopulver (schwach entölt), Erythritol, Zitrusfaser. Enthält weniger als 2% von: Verdickungsmittel Xanthan, Aroma Vanillin, Zimt, Süßstoffe Natriumcyclamat und Natriumsaccharin, Ur-Salz.

ZUBEREITUNG FÜR 1 PORTION (200 ML):
10 g Trinkschokoladenpulver (ca. 2 leicht gehäufte Teelöffel) mit **200 ml heißer Flüssigkeit** (Milch, Pflanzenmilch oder eine Mischung aus Sahne + Wasser) verrühren.

Wir empfehlen die Verwendung von einem Schneebesen oder elektrischen Milchaufschäumer. Heiß oder kalt genießen.

TIPPS ZUR VARIATION:
Schoko-Frappé: 15 g Trinkschokoladenpulver mit 200 ml heißer Milch verrühren. Ca. 15 min abkühlen lassen und in ein Glas mit ca. 150 g Eiswürfeln gießen.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE VON:

	100g Trinkschokoladenpulver	100 ml Zubereitet mit: Milch 1,5%	Sahne + Wasser 1:1
Brennwert	260 kcal (1090 kJ)	58 kcal (243 kJ)	82 kcal (343 kJ)
Fett	14,5 g	2,2 g	7,8 g
- ges. Fettsäuren	8,8 g	1,4 g	5,2 g
Kohlenhydrate	26,6 g	5,8 g	2,0 g
- Zucker	0,4 g	4,6 g	0,7 g
- Zuckeralkohole	20,3 g	1,0 g	1,0 g
Verwertb. Kohlenhydrate	6,3 g	4,9 g	1,0 g
Ballaststoffe	23,9 g	1,1 g	1,1 g
Eiweiß	14,0 g	3,9 g	1,3 g
Salz	1,5 g	0,1 g	0,1 g

Die angegebenen Werte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.

Kühl und trocken lagern.
In original verschlossener Packung mindestens haltbar bis Ende: siehe Beutelaufdruck.

Probierpackung Für 5 Portionen à 200 ml Inhalt: 50 g



8.5 g Protein

Düsseldorfer Stutenbrot

Backmischung für kohlenhydratreduziertes & glutenfreies Eiweißbrot mit Süßungsmitteln

Über 90 % weniger Kohlenhydrate als herkömmliches Brot!

ZUTATEN: MANDELMehl*, Goldleinsmehl*, EIKLARPulver aus Freilandhaltung, Flohsamenschalen, Bambusfaser, Zitrusfaser, Ur-Salz.

Enthält weniger als 2% von: Backtriebmittel Natriumhydrogencarbonat, Säuerungsmittel natürliches Gluconolacton und Kaliumtartrat (Weinstein), Süßstoffe Natriumcyclamat und Natriumsaccharin, Antioxidationsmittel Ascorbinsäure (Vitamin C). * = teilentölt. Kann vereinzelt Spuren von anderen Schalenfrüchten, Ölsaaten, Erdnüssen und Schalenbestandteile enthalten.

ZUBEREITUNG FÜR 1 MINI-BROT ODER 2-3 BRÖTCHEN AUS 50 g BACKMISCHUNG:
Backofen auf **175 - 185 °C** vorheizen.

1.) **100 ml Wasser** in eine Rührschüssel geben. Den Beutelinhalt zügig mit einer Gabel einrühren, bis kein Pulver mehr sichtbar ist (max. 1 min).

2.) Den Teig mit feuchten Händen zusammendrücken, zu einem kleinen Brotlaib oder 2-3 Brötchen formen und die Oberfläche mit etwas Wasser glätten. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit einem breiten Einschnitt versehen.

3.) Bei **175 - 185 °C ca. 45 min mit Umluft** oder **ca. 55 min mit Ober- und Unterhitze** backen. Die genaue Backzeit und Backtemperatur hängt vom jeweiligen Ofentyp ab.

Wichtig! Backofentür während des Backens geschlossen halten! Anschließend auf einem Gitter auskühlen lassen und erst nach dem Erkalten anschnitten.

Das frisch gebackene Brot ist im Kühlschrank mindestens 5 Tage haltbar und lässt sich mindestens 12 Monate einfrieren.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE DES VERZEHRTEN PRODUKTES: pro 100 g

Brennwert	102 kcal (429 kJ)
Fett	3,4 g
- ges. Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	0,3 g
- Zucker	0,2 g
Ballaststoffe	21,9 g
Eiweiß	8,5 g
Salz	1,0 g

Die angegebenen Werte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.

Kühl und trocken lagern.
In original verschlossener Packung mindestens haltbar bis Ende: siehe Beutelaufdruck.

Probierpackung Für ca. 125 g Brot Inhalt: 50 g