

Ihr zuverlässiger Partner für Getreide, Mehle und Schrote

Schwarzbrot mit Sonnenblumenkernen

Fertigbackmischung Herzhaftes Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumen- und Kürbiskernen 1000 g und 2500 g netto

Die unten angegebenen Zutaten verrühren, nicht kneten und anschließend im zugedeckten Gefäß ca. 60 Minuten gehen lassen. Teig in eine Kastenform legen und (mit Wasser) glattstreichen. Wiederum ca. 45 Minuten zugedeckt gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen das Brot

ca. 60 Minuten backen.

Im Heißlufttherd: 230°C beginnen, nach 20 Minuten auf 190°C absinken lassen.

Im Elektroherd: 240°C beginnen, nach 20 Minuten auf 210°C absinken lassen.

Brot nach dem Backen ca. 30 Minuten auskühlen lassen, dann aus der Form nehmen und in ein angefeuchtetes Tuch drehen und kühl lagern.

Möglichst erst am nächsten Tag anschneiden.

Mischung	Wasser	frische Hefe
500 g	350 ml	5 g
1000 g	700 ml	10 g

Zutaten: Roggenflocken, Roggensauerteig (Roggenvollkornmehl auf natürlichem Weg 3-stufig mit Sauerteigbakterien gesäuert), 12% Sonnenblumenkerne, 10% Kürbiskerne, **Weizenmehl**, jod. Salz, Roggenmalzpulver

Kann Spuren von: Ei, Soja, Sesam und Senf enthalten.

Durchschnittlicher Nährstoffgehalt pro 100 g	
Energie	1312 kJ (313 kcal)
Fett	9,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,4 g
Kohlenhydrate	51,1 g
davon Zucker	5,1 g
Eiweiß	14,0 g
Salz	2,0 g

Die Nährwertangaben basieren auf dem Bundeslebensmittelschlüssel und Lieferantenangaben. Wir weisen darauf hin, dass es sich hier um Naturprodukte handelt, die den natürlichen Schwankungen unterliegen.