

Ihr zuverlässiger Partner für Getreide, Mehle und Schrote

Ur-Dinkel-Vital

Backmischung

1000 g netto

Die unten angegebenen Zutaten mit den Knethaken des Küchenmixers 6 Minuten im 2. Gang durchkneten und anschließend im zugedeckten Gefäß ca. 20 Minuten gehen lassen. Der Teig ist weich bis breiig. Teig in eine Kastenform füllen, und wiederum ca. 40 Minuten zugedeckt gehen lassen. Danach im vorgeheizten Backofen ca. 60 Minuten backen.

Heißlufttherd: bei 210°C beginnen, nach 20 Minuten auf 190°C absinken lassen.

Elektroherd: mittlere Schiene 220°C danach auf 200°C absinken lassen.

Tip: Zur Dampfbildung empfiehlt es sich, ein Gefäß mit Wasser in den Ofen zu stellen.

Mischung	Wasser	Hefe
500 g	450 ml	15 g
1000 g	900 ml	30 g

Zutaten: Ur-Dinkelvollkornmehl, 15% Kernmischung (Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Kürbiskerne), Dinkelsauerteig getrocknet, jod. Salz

Durchschnittlicher Nährstoffgehalt pro 100 g	
Energie	1546 kJ (369 kcal)
Fett	8,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,1 g
Kohlenhydrate	53,7 g
davon Zucker	6,5 g
Eiweiß	14,5 g
Salz	2,3 g

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