

Schweizer Ur-Dinkelbrot 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, aber formbar. Teig entweder in eine Kastenform füllen, oder einen Laib formen 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	365 ml	15 g
1000 g	730 ml	30 g

Zutaten: Ur-Dinkelmehl, Dinkelsauerteig getrocknet, jod. Salz

Kann Spuren von: Soja, Sesam und Milch enthalten.

Durchschnittlicher Nährstoffgehalt pro 100 g	
Energie	1433 kJ (342 kcal)
Fett	2,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate	62,7 g
davon Zucker	2,9 g
Eiweiß	12,3 g
Salz	2,3 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.	