

Ihr zuverlässiger Partner für Getreide, Mehle und Schrote

Ur-Dinkel mit Sonnenblumenkernen

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 | 415 ml | 15 g |
| 1000 g | 830 ml | 30 g |

Zutaten: Ur-Dinkelvollkornmehl, 20% Sonnenblumenkerne, Dinkelsauerteig getrocknet, jod. Salz

| Durchschnittlicher Nährstoffgehalt pro 100 g | |
|---|--------------------|
| Energie | 1526 kJ (364 kcal) |
| Fett | 7,9 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1,0 g |
| Kohlenhydrate | 49,3 g |
| davon Zucker | 9,2 g |
| Eiweiß | 15,7 g |
| Salz | 1,8 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. | |