

Herbstkruste

Backmischung

1000 g netto

Die unten angegebenen Zutaten mit den Knethaken des Küchenmixers 3 Minuten langsam und anschließend 5 Minuten schnell durchkneten. Im Anschluss den Teig im zugedeckten Gefäß ca. 20 Minuten gehen lassen. Teig zu einer Rolle formen, die etwa die Hälfte einer Kastenform ausfüllt, und wiederum ca. 60 Minuten zugedeckt gehen lassen (oder bis der Teig den Rand der Form erreicht hat). Danach im vorgeheizten Backofen auf mittlere Schiene ca. 40 bis 45 Minuten garen.

Heißlufttherd: bei 180°C / Elektroherd: bei 200°C

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

Tipp: 100g geraspelte Möhren, 100g Apfelmus mit in den Teig geben, dafür 200 ml weniger Wasser hinzugeben. Alternativ ein Glas Heidelbeeren mit Saft mit in den Teig geben, dafür 400 ml weniger Wasser hinzugeben (bei 1 kg Mischung).

Mischung	Wasser	Hefe	Fett/Oel
500 g	300 ml	15 g	10 g
1000 g	600 ml	30 g	20 g

Zutaten: **Weizenmehl, Roggenmehl, Süßlupinenschrot**, Sonnenblumenkerne, **Natursauerteig** getrocknet, Kartoffelflocken, **kernige Haferflocken**, Leinsaat, **Weizengluten**, jod. Salz, **Aromamalzmehl, Vollmilchpulver, Weizenkeime**, Zucker, Guarkernmehl, Mehlbehandlungsmittel: Ascorbinsäure

Durchschnittlicher Nährstoffgehalt pro 100 g	
Energie	1392 kJ (333 kcal)
Fett	5,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,0 g
Kohlenhydrate	56,2 g
davon Zucker	7,2 g
Eiweiß	16,5 g
Salz	2,2 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.	