

# Müslibrot

## Backmischung

1000 g netto

Die unten angegebenen Zutaten mit dem Knethaken des Küchenmixers erst in kleiner Stufe 2 Minuten vermischen. Anschließend 5-8 Minuten im Schnellen Gang durchkneten und anschließend im zugedeckten Gefäß ca. 30 Minuten gehen lassen. Teig nochmal kurz durchkneten und weitere 10 Minuten gehen lassen. Den Teig zu einer Rolle formen, die etwa die Hälfte einer Kastenform ausfüllt, und wiederum ca. 30-45 Minuten zugedeckt gehen lassen (oder bis der Teig den Rand der Form erreicht hat). Danach im vorgeheizten Backofen ca. 45-50 Minuten (bei 1 kg Mischung ca. 60 Minuten) backen.

Heißlufttherd: bei 220°C beginnen, nach 15 Minuten auf 180° absinken lassen.

Elektroherd: mittlere Schiene 230°C beginnen, nach 15 Minuten auf 200°C absinken lassen.

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

Mischung	Wasser	Hefe
500 g	290 ml	15 g
1000 g	580 ml	30 g

Zutaten: **Weizenmehl**, 19% Saatenmischung (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, **Sesam**, Leinsaat), 14% Getreideflocken (**Dinkel, Hafer, Gerste**), **Roggenmehl, Roggensauerteig**, jod. Salz, **Roggenmalz, Weizengluten**, Mehlbehandlungsmittel: Ascorbinsäure

**Kann Spuren von: Ei-, Soja-, Milch-, Sellerie- und Senferzeugnissen enthalten.**

Durchschnittlicher Nährstoffgehalt pro 100 g	
<b>Energie</b>	<b>1526 kJ (365 kcal)</b>
<b>Fett</b>	<b>8,8 g</b>
davon gesättigte Fettsäuren	<b>1,3 g</b>
<b>Kohlenhydrate</b>	<b>57,0 g</b>
davon Zucker	<b>1,9 g</b>
<b>Eiweiß</b>	<b>6,8 g</b>
<b>Salz</b>	<b>2,0 g</b>
Die Nährwertangaben basieren auf dem Bundeslebensmittelschlüssel und Lieferantenangaben. Wir weisen darauf hin, dass es sich hier um natürliche Produkte handelt, die den natürlichen Schwankungen unterliegen.	