

## Früchteschwarzbrot

### Backmischung

kerniges Roggenvollkornbrot  
mit Nüssen und Früchten

**1000 g netto**

Die unten angegebenen Zutaten verrühren, nicht kneten und anschließend im zugedeckten Gefäß ca. 60 Minuten gehen lassen. Teig in eine Kastenform legen und (mit Wasser) glattstreichen. Wiederum ca. 60 Minuten zugedeckt gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen (im Elektroherd: 150°C) das Brot ca. 60 - 120 Minuten (je nach Einwaage) backen. Brot nach dem Backen ca. 30 Minuten auskühlen lassen, dann aus der Form nehmen und in ein angefeuchtetes Tuch drehen und kühl lagern. Möglichst erst am nächsten Tag anschneiden. Tipp: Noch besser quellen die Kerne auf, wenn Sie die Mehlmischung und Wasser mischen und über Nacht quellen lassen. Erst morgens die Hefe zusetzen und ca. 1 Stunde in der Kastenform gehen lassen und wie beschrieben abbacken.

Mischung	Wasser	Honig	Hefe
500 g	300 ml	60 g	10 g
1000 g	600 ml	120 g	20 g

Zutaten: **Roggenschrot**, Mehl (**Roggen, Weizen**), 15,5% kandierte Früchte (Feigen, Datteln, Aprikosen, Sukkade, Papaya, Ananas, Sultaninen), 9,6% Sonnenblumenkerne, Roggensauerteig (**Roggenvollkornmehl** auf natürlichem Weg 3-stufig mit Sauerteigbakterien gesäuert), 5,8% Kürbiskerne, Leinsamen, **Roggenflocken, Sesam, Haferflocken, Dinkelflocken, Gerstenflocken**, jod. Salz, **Weizenkleie, Weizengluten, Roggenmalzpulver, Haselnüsse, Cashewkerne, Roggensauerteigkonzentrat**

**Kann Spuren von: Sesam, Soja, und Senf enthalten.**

Durchschnittlicher Nährstoffgehalt pro 100 g	
Energie	1475 kJ (352 kcal)
Fett	11,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,6 g
Kohlenhydrate	48,6 g
davon Zucker	13,9 g
Eiweiß	13,2 g
Salz	1,2 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.