

Kraftpaket

Backmischung für ein saftiges Flocken- und Saatenbrot ohne Mehl

500 g netto

Die unten angegebenen Zutaten in einer Rührschüssel vermischen und 3 Stunden quellen lassen. Die Masse nochmal verrühren und in eine 25er Kastenform umfüllen. Die Mischung im vorgeheizten Backofen 60-80 Minuten backen, je nach Backofen. (Heißlufttherd: bei 180°C / Elektroherd: bei 200°C)

Tipp: Wir empfehlen 2 EL Rübengrün zuzugeben

Zur Dampfentwicklung empfiehlt sich ein Gefäß mit Wasser in den Ofen zu stellen.

Hinweis: Salz kann nach Belieben dosiert werden, für den Geschmack werden mind. 5 g benötigt. Wir empfehlen 10 g.

Bitte beachten, das Brot muss vor dem Schneiden komplett ausgekühlt sein und sollte am Besten im Kühlschrank gelagert werden.

Mischung	Wasser	Salz
500 g	450 ml	10 g

Zutaten: Haferflocken, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Hirse, Chia

Kann Spuren von: Gluten enthalten.

Durchschnittlicher Nährstoffgehalt pro 100 g	
Energie	1818 kJ (434 kcal)
Fett	20,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,7 g
Kohlenhydrate	37,6 g
davon Zucker	6,2 g
Eiweiß	18,7 g
Salz	0,04 g
Die Nährwertangaben basieren auf dem Bundeslebensmittelschlüssel und Lieferantangaben. Wir weisen darauf hin, dass es sich hier um Naturprodukte handelt, die den natürlichen Schwankungen unterliegen.	