

# Mühlenstange

Weizenbrot mit Saaten, Körnern und Flocken

Backmischung

1000 g netto

Die unten angegebenen Zutaten mit dem Knethaken des Küchenmixers 2 Minuten langsam und 5 Minuten im 3. Gang durchkneten und anschließend im zugedeckten Gefäß ca. 20 Minuten gehen lassen. Teig zu kleinen Rollen oder Brötchen formen und wiederum ca. 60 Minuten zugedeckt gehen lassen.

Danach im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.

Heißlufttherd: bei 220°C beginnen, nach 10 Minuten auf 180° absinken lassen.

Elektroherd: mittlere Schiene 240°C beginnen, nach 10 Minuten auf 200°C absinken lassen.

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

Mischung	Wasser	Hefe	Fett
500 g	275 ml	20 g	10 g
1000 g	550 ml	40 g	20 g

Zutaten: **Weizenmehl**, 24% Körnermischung (**Sojaschrot**, Sonnenblumenkerne, Leinsaat, Rapsschrot, Hirse, **Sesam**, **Dinkelflocken**, **Haferschrot**, **Weizenschrot**, **Gerste**), **Roggenmalz**, jod. Salz, Kartoffelflocken, **Weizengluten**, Mehlbehandlungsmittel: Ascorbinsäure

**Kann Spuren von: Ei- und Milcherzeugnissen enthalten.**

Durchschnittlicher Nährstoffgehalt pro 100 g	
Energie	1517 kJ (362 kcal)
Fett	7,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g
Kohlenhydrate	57,8 g
davon Zucker	3,6 g
Eiweiß	14,6 g
Salz	2,1 g

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.