

Dinkel- Buchweizenbrot

Backmischung

Herzhaftes Dinkelmischbrot

1000 g und 2500 g netto

Die unten angegebenen Zutaten mit den Knethaken des Küchenmixers 5 Minuten im 2. Gang durchkneten und anschließend im zugedeckten Gefäß ca. 20 Minuten gehen lassen. Den Teig zu einer Rolle formen, die etwa die Hälfte einer Kastenform ausfüllt, und wiederum ca. 60 Minuten zugedeckt gehen lassen. Danach im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten backen. Heißlufttherd: bei 230°C beginnen, nach 20 Minuten auf 200°C absinken lassen. Elektroherd: mittlere Schiene 240°C danach auf 210°C absinken lassen. Tipp: Zur Dampfbildung empfiehlt es sich, ein Gefäß mit Wasser in den Ofen zu stellen.

Mischung	Wasser	Hefe
500 g	250 ml	20 g
1000 g	500 ml	40 g

Für den Backautomat sehr gut geeignet

Zutaten: 52% Dinkelmehl, 13% Buchweizenvollkornmehl, Leinsaat, **Sesam**, Sonnenblumenkerne, jod. Salz, **Weizengluten**, **Weizenmehl**,
Mehlbehandlungsmittel: Ascorbinsäure

Kann Spuren von: Ei, Soja, und Senf enthalten.

Durchschnittlicher Nährstoffgehalt pro 100 g	
Energie	1661 kJ (397 kcal)
Fett	12,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,7 g
Kohlenhydrate	50,8 g
davon Zucker	4,9 g
Eiweiß	15,6 g
Salz	2,3 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.