

## Dinkelstuten

### Backmischung

### 1000 g und 2500 g netto

Die unten angegebenen Zutaten vermischen und mit der Küchenmaschine 3 Minuten langsam und 4 Minuten schnell verrühren.

Teig zu einem Ballen formen und in einer zugedeckten Schüssel ca. 20 Minuten gehen lassen. Danach Teig durchkneten. Der Dinkelstuten kann zu verschiedenen Formen verarbeitet werden.

1. Dinkelstuten-Zopf: Teig in 3 Stücke teilen, lang rollen und zum Zopf flechten. In Kastenform legen oder...
2. Dinkelstuten-Kastenbrot: Teig zu einer Rolle formen und in eine Kastenform legen.

Ca. 40-50 Minuten zugedeckt gehen lassen. Der Teig sollte dann das doppelte Volumen erreicht haben. Im vorgeheizten Backofen ca. 40-50 Minuten ausbacken. Elektroherd: 210°C / Heißlufttherd: 190°C.

Tipp: Es empfiehlt sich, einen Behälter mit Wasser in den Herd zu setzen.

#### Für den Brotbackautomaten geeignet: Bräunung hell

Backmischung	Wasser	Fett	Hefe
500 g	200 ml	40 g	35 g
1000 g	420 ml	80 g	70 g

Zutaten: Dinkelmehl, Zucker, 2,4% **Volleipulver**, 1,6% **Vollmilchpulver**, jod. Salz, Mehlbehandlungsmittel: Ascorbinsäure

**Kann Spuren von: Soja enthalten.**

Durchschnittlicher Nährstoffgehalt pro 100 g	
<b>Energie</b>	1494 kJ (357 kcal)
<b>Fett</b>	2,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,7 g
<b>Kohlenhydrate</b>	68,4 g
davon Zucker	9,9 g
<b>Eiweiß</b>	12,3 g
<b>Salz</b>	1,3 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.	