

Hafermehl-Landbrot Backmischung

1000 g und 2500 g netto

Die unten angegebenen Zutaten mit den Knethaken des Küchenmixers 3 Minuten langsam und 5 Minuten schnell durchkneten und anschließend im zugedeckten Gefäß ca. 20 Minuten gehen lassen. Ballen längen und in eine Kasten- oder Gärform legen.

Anschließend den Teig nochmals 1 Stunde gehen lassen.

Danach mit Wasser bepinseln und mit Haferflocken bestreuen.

Brot im vorgeheizten Backofen 45 – 50 Minuten backen.

Elektroherd: 240°C / Heißlufttherd: 220°C

Mischung	Wasser	Hefe	Honig
500 g	350 ml	20 g	1 TL
1000 g	700 ml	40 g	2 TL

Zutaten: 61,8% **Weizenvollkornmehl**, 25% Hafervollkornmehl, **Weizenmehl**, jod. Salz, **Weizengluten**, Mehlbehandlungsmittel: Ascorbinsäure

Durchschnittlicher Nährstoffgehalt pro 100 g	
Energie	1437 kJ (343 kcal)
Fett	3,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,6 g
Kohlenhydrate	61,0 g
davon Zucker	0,1 g
Eiweiß	12,5 g
Salz	2,2 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.	