

Haferquarkkruste

Backmischung

1000 g und 2500 g netto

Die unten angegebenen Zutaten mit den Knethaken des Küchenmixers 5 Minuten im 2. Gang durchkneten und anschließend im zugeschlagenen Gefäß ca. 30 Minuten gehen lassen. Teig nochmals durchschlagen, zu einer Rolle formen und entweder in eine Kastenform oder in einen bemehlten Brotkorb legen. Wiederum ca. 40 Minuten zugeschlagen gehen lassen. Brot vorsichtig aus dem Korb auf ein Backblech legen und oben über die ganze Länge einschneiden, falls Brot in der Backform, ebenfalls in der ganzen Länge einschneiden. Danach Teig im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten bei 1000 g bzw. 40 Minuten bei 500 g Mehleinwaage backen. (Elektroherd: 220°C / Heißlufttherd: 200°C).

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

Für den Backautomaten sehr gut geeignet

Mischung	Wasser	Hefe
500 g	310 ml	20 g
1000 g	650 ml	40 g

Zutaten: 58% **Weizenmehl**, 22% Haferflocken, Kürbiskerne, 5% Quarkpulver, Weizensauer (**Weizenvollkornmehl** auf natürlichem Weg 3-stufig mit Sauerteigbakterien gesäuert), iod. Salz, Mehlbehandlungsmittel: Ascorbinsäure

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

Durchschnittlicher Nährstoffgehalt pro 100 g	
Energie	1554 kJ (371 kcal)
Fett	6,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,3 g
Kohlenhydrate	57,4 g
davon Zucker	2,0 g
Eiweiß	16,2 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.