

Landkornbrot

Backmischung

Herzhaftes Roggenflockenbrot

1000 g und 2500 g netto

Die Hefe in Wasser auflösen und die unten angegebenen Zutaten in einem Gefäß mit dem Holzlöffel vermischen und anschließend im zugedeckten Gefäß ca. 20 Minuten gehen lassen.

Teig nochmals durchschlagen und eine Kastenform mit der breiigen Masse zu $\frac{3}{4}$ befüllen. Wiederum ca. 60 Minuten gehen lassen (oder bis der Teig den Rand der Form erreicht hat). Danach im vorgeheizten Backofen ca. 50 Minuten backen.

Heißlufttherd: bei 230°C beginnen, nach 20 Minuten auf 200 °C absinken lassen.

Elektroherd: mittlere Schiene 240 °C danach auf 220°C absinken lassen.

Mischung	Wasser	Hefe	Fett
500 g	375 ml	15 g	15 g
1000 g	750 ml	30 g	30 g

Zutaten: Roggenflocken, Mehl (**Weizen**, Roggen), Roggensauerteig (Roggenvollkornmehl auf natürlichem Weg 3-stufig mit Sauerteigbakterien gesäuert), Roggenmalz, jod. Salz, **Weizengluten**, Mehlbehandlungsmittel: Ascorbinsäure

Kann Spuren von: Ei und Soja enthalten.

Durchschnittlicher Nährstoffgehalt pro 100 g	
Energie	1083 kJ (259 kcal)
Fett	1,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	58,9 g
davon Zucker	1,3 g
Eiweiß	11,1 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.