

Roggenvollkorn Kastenbrot Backmischung Herzhaftes Roggenvollkornbrot

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. Teig nochmals durchschlagen und eine Kastenform mit der breiigen Masse zu $\frac{3}{4}$ füllen. Wiederum ca. 60 Minuten zugedeckt gehen lassen (oder bis der Teig den Rand der Form erreicht hat).

Danach Teig im vorgeheizten Backofen ca. 50 Minuten garen.

Tip: Zur Dampfbildung empfiehlt sich ein Gefäß mit Wasser in den Ofen zu stellen.

Heißlufttherd : bei 240°C beginnen, nach 20 Minuten auf 200°C absinken lassen.

Elektroherd: Mittlere Schiene 230°C danach auf 200°C absinken lassen.

Mischung	Wasser	Hefe	Fett/Oel
500 g	350 ml	20 g	20 g
1000 g	700 ml	40 g	40 g

Zutaten: Roggenmehl, Roggenvollkornflocken, Roggensauerteig (Roggenvollkornmehl auf natürlichem Weg 3-stufig mit Sauerteigbakterien gesäuert), **Weizenmehl**, jod. Salz, **Weizengluten**, Roggenmalz, Mehlbehandlungsmittel: Ascorbinsäure

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

Durchschnittlicher Nährstoffgehalt pro 100 g	
Energie	1123 kJ (268 kcal)
Fett	1,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	61,3 g
davon Zucker	1,2 g
Eiweiß	9,4 g
Salz	2,3 g

Die Nährwertangaben basieren auf dem Bundeslebensmittelschlüssel und Lieferantangaben. Wir weisen darauf hin, dass es sich hier um Naturprodukte handelt, die den natürlichen Schwankungen unterliegen.