

Roggenvollkorn Kastenbrot Fertigbackmischung 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 | 320 ml | 20 g | 20 g |
| 1000 g | 650 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 Lieferantenangaben. Wir weisen darauf hin, dass es sich hier um Naturprodukte handelt, die den natürlichen Schwankungen unterliegen.