

Ihr zuverlässiger Partner für Getreide, Mehle und Schrote

## Rustikrusti Backmischung Herzhaftes Mehrkornbrot 1.000 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 3/4 füllen. Wiederum ca. 60 Minuten zugedeckt gehen lassen (oder bis der Teig den Rand erreicht hat).

Danach im vorgeheizten Backofen ca. 50 Minuten garen. Tipp: Zur Dampfentwicklung empfiehlt sich ein Gefäß mit Wasser in den Ofen zu stellen. Heißluftthermometer: bei 230°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
500 g	300 ml	15 g	15 g
1000 g	600 ml	25 g	30 g

Zutaten: 38,5% **Weizenmehlerzeugnisse**, 30,7% **Roggenmehlerzeugnisse**, Sonnenblumenkerne, 3,5% **Haferflocken**, 3,5% **Sojamahlerzeugnisse**, **Roggenmalzpulver**, Roggensauerteig (**Roggenvollkornmehl** auf natürlichem Weg 3-stufig mit Sauerteigbakterien gesäuert), **Weizengluten**, **Sesam**, Leinsamen, **Weizenkeime** stabilisiert, jod. Salz, Mehlbehandlungsmittel: Ascorbinsäure

**Kann Spuren von: Ei, Soja, und Senf enthalten.**

Durchschnittlicher Nährstoffgehalt pro 100 g	
<b>Energie</b>	1433 kJ (342 kcal)
<b>Fett</b>	5,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,8 g
<b>Kohlenhydrate</b>	57,3 g
davon Zucker	5,0 g
<b>Eiweiß</b>	15,1 g
<b>Salz</b>	2,0 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.	