

Ihr zuverlässiger Partner für Getreide, Mehle und Schrote

## Weizenvollkorn 100 %

### Fertigbackmischung

### 1000 g und 2500 g netto

Die unten angegebenen Zutaten mit den Knethaken des Küchenmixers 10 Minuten im 2. Gang durchkneten. Teig zu einer Rolle formen und im zugedeckten Gefäß ca. 20 Minuten gehen lassen. Dann kräftig durchschlagen und eine eingefettete Kastenform zur Hälfte füllen. Wiederum 30-50 Minuten gehen lassen (oder bis der Teig den Rand der Form erreicht hat). Danach im vorgeheizten Backofen ca. 40 bis 45 Minuten backen. Zur Dampfbildung empfiehlt es sich, ein Gefäß mit Wasser in den Ofen zu stellen. Heißlufttherd: bei 220°C beginnen, nach 10 Minuten auf 200°C absinken lassen.

Elektroherd: mittlere Schiene 230°C auf 210°C fallend.

| Mischung | Wasser | frische Hefe | Fett/Oel |
|----------|--------|--------------|----------|
| 300 g    | 190 ml | 15 g         | 6 g      |
| 500 g    | 325 ml | 25 g         | 10 g     |
| 1000 g   | 650 ml | 50           | 20 g     |

Für den Backautomaten sehr gut geeignet Einstellung Vollkornbrot

Zutaten: Weizenvollkornmehl, Leinsaat, 3,6% Sonnenblumenkerne, jod. Salz, Weizengluten, Mehlbehandlungsmittel: Ascorbinsäure

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

| Durchschnittlicher Nährstoffgehalt pro 100 g  |                    |
|---|--------------------|
| Energie   | 1404 kJ (335 kcal) |
| Fett  | 4,7 g              |
| davon gesättigte Fettsäuren   | 0,6 g              |
| Kohlenhydrate   | 53,9 g             |
| davon Zucker  | 2,2 g              |
| Eiweiß  | 13,9 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. |                    |