

Ihr zuverlässiger Partner für Getreide, Mehle und Schrote

Weizenvollkorn 100 %

Backmischung

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	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.	