

Fastenbrot

Backmischung für saftiges Roggenmischbrot mit vielen Ölsaaten

1000 g und 2500 g netto

Die unten angegebenen Zutaten mit den Knethaken des Küchenmixers 6 Minuten im 2. Gang durchkneten und anschließend im zugedeckten Gefäß ca. 20 Minuten gehen lassen. Teig nochmal durchschlagen und eine Kastenform mit dem Teig zu 2/3 füllen. Wiederum ca. 60 Minuten an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen (oder bis der Teig den Rand der Form erreicht hat). Danach Teig im vorgeheizten Backofen ca. 50 Minuten backen.

Tip: Zur Dampfbildung empfiehlt sich ein Gefäß mit Wasser in den Ofen zu stellen.
. Heißlufttherd : bei 220°C beginnen, nach 20 Minuten auf 200°C absinken lassen.
Elektroherd: Mittlere Schiene 240°C danach auf 220°C absinken lassen.

Gleiche Rezeptur auch für Backautomat! Einstellung -Vollkornbrot

Mischung	Wasser	Hefe
500 g	350 ml	15 g
1000 g	700 ml	30 g

Zutaten: 39% **Roggenmehl, Weizenmehl**, 16% Ölsaaten (Sonnenblumenkerne, Leinsaat, Kürbiskerne), Roggensauerteig (**Roggenvollkornmehl** auf natürlichem Weg 3-stufig mit Sauerteigbakterien gesäuert), 2% Flohsamen, jod Salz, **Weizengluten, Roggenmalzpulver**, Maismehl (teils geröstet),
Mehlbehandlungsmittel: Ascorbinsäure

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

Durchschnittlicher Nährstoffgehalt pro 100 g	
Energie	1353 kJ (323 kcal)
Fett	6,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g
Kohlenhydrate	58,3 g
davon Zucker	6,1 g
Eiweiß	12,5 g
Salz	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.