

## Roggenbrot 100%

### Backmischung

### 1000 g netto

Alle Zutaten mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten und anschließend in eine Kastenform füllen. Diese mit einem Tuch abdecken und 60 – 90 Minuten gehen lassen, bis das Brot deutlich aufgegangen ist. Backofen auf 250°C vorheizen und die Temperatur auf 210°C zurücknehmen, wenn Sie das Brot in den Ofen gegeben haben. Dann backen Sie das Brot 50 – 60 Minuten.

Mischung	Wasser(ca.30°C)	Hefe
500 g	375 ml	10 g
1000 g	750 ml	20 g

**Nicht für den Brotbackautomat geeignet**

Zutaten: Roggenmehl, Roggensauer (Roggenvollkornmehl auf natürlichem Wege 3-stufig mit Sauerteigbakterien gesäuert), Roggenflocken, jod. Salz

Durchschnittlicher Nährstoffgehalt pro 100 g	
<b>Energie</b>	1113 kJ (266 kcal)
<b>Fett</b>	1,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
<b>Kohlenhydrate</b>	64,7 g
davon Zucker	4,1 g
<b>Eiweiß</b>	9,0 g
<b>Salz</b>	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.