

## Dinkelvollkorn

## Körner-Brot

### Backmischung

### 1000 g und 2500 g netto

Die unten angegebenen Zutaten mit den Knethaken des Küchenmixers 5 Minuten im 3. Gang verkneten. Es entsteht ein zähflüssiger Teig.

Eine Kastenform ca. bis zur Hälfte mit dem Teig füllen, mit einem nassen Spatel glattstreichen und auf die mittlere Schiene in den kalten Backofen stellen.

Jetzt den Backofen auf 200°C einstellen und das Brot 60 Minuten backen lassen, nach 10 Minuten die Temperatur auf 170 °C zurücknehmen und das Brot die verbleibenden 50 Minuten backen.

Brot aus der Form lösen und eventuell noch 10 Minuten nachbacken.

Anschließend das Brot auf einem Rost auskühlen lassen

| Mischung | Wasser | Hefe | Essig |
|----------|--------|------|-------|
| 500 g    | 340 ml | 30 g | 2 EL  |
| 1000 g   | 690 ml | 60 g | 4 EL  |

Zutaten: Dinkelvollkornmehl, 22,5% Körnermischung (Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne), jod. Salz

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

| Durchschnittlicher Nährstoffgehalt pro 100 g |                    |
|--|--------------------|
| <b>Energie</b>                               | 1615 kJ (386 kcal) |
| <b>Fett</b>                                  | 11,2 g             |
| davon gesättigte Fettsäuren                  | 1,4 g              |
| <b>Kohlenhydrate</b>                         | 51,7 g             |
| davon Zucker                                 | 6,1 g              |
| <b>Eiweiß</b>                                | 14,7 g             |
| <b>Salz</b>                                  | 2,5 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.