

## Chia-Dinkel-Rapsbrot

Dinkelmischbrot mit Chia und Raps

Backmischung

1000 g netto

Die unten angegebenen Zutaten mit den Knethaken des Küchenmixers glatt rühren und anschließend 5 Minuten im 2. Gang durchkneten. Anschließend im zugedeckten Gefäß ca. 30 Minuten gehen lassen. Teig zu einer Rolle formen, die etwa die Hälfte einer Kastenform ausfüllt, und wiederum ca. 60 Minuten zugedeckt gehen lassen (oder bis der Teig den Rand der Form erreicht hat). Danach im vorgeheizten Backofen auf mittlere Schiene ca. 50-60 Minuten garen. (Heißlufttherd: bei 200°C / Elektroherd: bei 220°C)

Tipp: Zur Dampfbildung empfiehlt es sich, ein Gefäß mit Wasser in den Ofen zu stellen.

Mischung	Wasser	Hefe
500 g	350 ml	20 g
1000 g	700 ml	40 g

Zutaten: 53% **Dinkelmehl**, **Roggenmehl**, 9% Chia, **Haferflocken**, 5% Rapschrot, **Roggensauerteig**, **Roggenmalz**, jod. Salz, Kartoffelflocken, **Weizengluten**, Reismehl, **Weizenkleie**, Mehlbehandlungsmittel: Ascorbinsäure

Durchschnittlicher Nährstoffgehalt pro 100 g	
<b>Energie</b>	1394 kJ (333 kcal)
<b>Fett</b>	6,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,7 g
<b>Kohlenhydrate</b>	56,1 g
davon Zucker	1,9 g
<b>Eiweiß</b>	12,9 g
<b>Salz</b>	2,6 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.	