

Vitalbrot

Backmischung

**Sie benötigen für 1 Brot (ca.750g):
500 g Backmischung, ca. 300-350 ml Wasser**

Rezept

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten (ca. 10 Min.). Den Teig an einer warmen Stelle mit einem Tuch abgedeckt, ca. 90 Min gehen lassen (nach 30 und 60 Min. Teig von den Seiten her leicht einschlagen). Das Volumen sollte sich vergrößert haben.

Den Laib in gewünschter Form auf ein bemehltes Backblech geben und nochmals ca. 30 Min ruhen lassen. Vor dem Backen den Teig oben einschneiden und direkt in den Backofen geben.

Im vorgeheizten Ofen bei mindestens 220 °C (Ober-/ Unterhitze) 10 Minuten backen, danach auf 180 °C herunterstellen und weitere 30-40 Minuten bis zur gewünschten Bräune backen.

Durchschnittliche Nährwertangaben je 100g

Nährwerte	100 g
Energie	1403 kJ/ 335 kcal
Fett	4,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,6 g
Kohlenhydrate	55,3 g
davon Zucker	3,4 g
Ballaststoffe	10,1 g
Eiweiß	12,3 g
Salz	2,44 g

Zutaten: WEIZENVOLLKORNMEHL, HAFERFLOCKEN, ROGGENMEHL, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Salz, Trockenhefe, MALZMEHL ROGGEN-Natursauerteig getrocknet

Inhalt 2000 g

Gewichtsabweichungen durch Feuchtigkeitsverlust möglich

**Kühl und trocken lagern!
Mindest haltbar bis:**

Die angegebenen Werte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen

HUBER MÜHLE GmbH
Ichenheimer Straße 2
77749 Hohberg
T. 07808 91444-0

info@hubermuehle.de
www.hubermuehle.de