Fitnessbrot 1500g

Nettogewicht: 1500g

Produktbeschreibung:

Brotbackmischung Fitnessbrot

Backanleitung:

1.500 g Fertigmischung, ca. 945 ml lauwarmes Wasser und 30 g frische Hefe bereitstellen. Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Anschließend die Fertigmischung zugeben und alles gut vermischen. Die Masse von Hand oder mit der Küchenmaschine und Knethaken zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig anschließend zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. **30 Minuten ruhen lassen**. Danach den Teig nach Wunsch zu **ca. 5 Broten oder ca. 25 Brötchen** formen, auf ein Backblech legen und nochmals zugedeckt ca. **45 Minuten gehen lassen**.

Für Brote:
Die Brote vor dem Backen mit einem Messer leicht einschneiden. Im vorgeheizten Backofen bei **220 °C ca. 10 Minuten anbacken**, anschließend die Temperatur auf **180 °C reduzieren** und die Brote ca. **40–50 Minuten fertig backen**.

Für Brötchen:
Die Brötchen nach Wunsch einschneiden und im vorgeheizten Backofen bei **220 °C ca. 20–25 Minuten backen**.

Tipp:
Für ein möglichst gleichmäßiges Backergebnis empfehlen wir, das Wasser abzuwiegen statt abzumessen. **945 ml Wasser entsprechen ca. 945 g.**

Möchten Sie nicht die gesamte Backmischung verwenden, können Sie die Zutaten entsprechend der gewünschten Menge herunterrechnen. Je **100 g Fertigmischung** benötigen Sie ca. **63 g Wasser und 2 g frische Hefe**.

Zutaten:

WEIZENMEHL, **ROGGENMEHL, SOJASCHROT** getoastet, **Leinsaat braun, SESAM** ungeschält, Sonnenblumenkerne**,** Meersalz**,** *__DINKELMEHL__. *__DINKEL__ ist eine Urweizenart.

Allergenhinweise:

Enthält Getreide (Gluten), Sesam und Soja.

Kann Spuren von, Schalenfrüchten und Soja enthalten.

Durchschnittliche Nährwerte je 100g

Brennwert:	1527 kJ / 364 kcal
Fett:	5,2 g
davon gesättigte Fettsäuren:	0,7 g
Kohlenhydrate:	62,1 g
davon Zucker:	1,4 g
Ballaststoffe:	7,5 g
Eiweiß:	15,1 g
Salz:	1,99 g

Produkt kühl und trocken lagern, vor direkter Sonneneinstrahlung schützen.

Anschrift des verantwortlichen Lebensmittelunternehmens
Olaf Theemann Foodkonzepte
Häusserstraße 32
69436 Schönbrunn
Deutschland

Ursprungsland / Herkunftsort
Hergestellt in Deutschland

MHD: siehe Etikett