

# Bio Dinkel-Chiabrot

## Dinkel-Chia-Brot

500g Dinkel-Chia-Brotmehl

Sie fügen hinzu:

20g Hefe

350g Wasser ( lauwarm )

Aus allen Zutaten einen glatten Teig bereiten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 40 Min. gehen lassen.

Danach den Teig rund formen, mit Wasser abstreichen und in Chiasaat wälzen. Mit der Chiasaat nach oben in einen Brotkorb legen. Nach ca. 30 Min. den Teig mit der Chiasaat nach oben auf ein gefettetes Backblech legen, mit einem scharfen Messer über Kreuz einschneiden und backen.

Backtemperatur: 20 Min. auf 240°C danach auf 200°C fertig backen.

Backzeit: ca. 45 Min.

## Zutaten:

Dinkelmehl,

Chia,

Meersalz,

Dinkelsauerteig,

Gerstenmalzmehl

Mehle und Teige sind nicht zum Rohverzehr bestimmt und müssen stets gut durchgerührt werden.

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1451,00 kj
Brennwert kcal	347,00 kcal
Fett	3,62 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,47 g
Kohlenhydrate	62,61 g
davon Zucker	0,80 g
Ballaststoffe	6,38 g
Eiweiß	12,61 g
Salz	1,88 g

## Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Sesamsamen	Ja
Schalenfrüchte	Ja
Weizen	Ja
Dinkel	Ja