

Bio Dinkelciabatta

Dinkelciabatta

- ergibt 3 Ciabattas a 250 g-
600g Ciabattamehl

25g Hefe (frisch)

2 Eßl. Olivenöl

360g Wasser (lauwarm)

Aus allen Zutaten einen glatten Teig bereiten. Den fertigen Teig mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 Min. ruhen lassen. Danach den Teig in 3 gleiche Teile teilen und locker, etwas länglich formen. Auf ein bemehltes Tuch legen und mit einem weiteren Tuch abdecken und ca. 20 Min. gehen lassen. Anschließend eckig formen, die Oberseite in Mehl drücken und mit der bemehlten Seite nach oben auf ein gefettetes Backblech legen und abdecken. Nach ca. 10-15 Min. mit der Hand etwas flach drücken und weitere ca. 40 Min. gehen lassen. Anschließend im vorgeheizten Backofen backen.

Backtemperatur: 230°C

Backzeit: 25 Min.

Zutaten:

Dinkelmehl 630,

Meersalz,

Gerstenmalzmehl,

Rohrohrzucker,

Acerolakirschpulver

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

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1414,00 kj
Brennwert kcal	338,00 kcal
Fett	1,29 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,25 g
Kohlenhydrate	67,68 g
davon Zucker	1,35 g
Ballaststoffe	3,71 g
Eiweiß	11,80 g
Salz	1,93 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Dinkel	Ja