

Bio Saatenbrot

Saatenbrot

500g Saatenbrotmehl

Sie fügen hinzu:

20g Hefe (frisch)

380g Wasser (lauwarm)

Die Backmischung, Hefe und Wasser mit dem Mixer (Knethaken) zuerst langsam, dann auf höchster Stufe ca. 3 Minuten zu einem glatten Teig verrühren.

Den Teig mit einem Tuch abdecken und ca. 40 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen (mind. Zimmertemperatur).

Anschließend den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und in die Backform geben. Die Teigoberfläche mit Wasser bestreichen und je nach Belieben mit Saaten- wie Sonnenblumenkernen oder Kürbiskernen - bestreuen.

Nun wieder abdecken und ca. 30 Minuten gehen lassen. Anschließend mit einem Messer längs einschneiden. Den Backofen auf 230 °C vorheizen (am besten Ober-/ Unterhitze).

Teig in der Form mit Wasser bestreichen.

Nun auf mittlerer Schiene in den vorgeheizten Backofen schieben und zunächst ca. 20 Minuten bei 230°C backen, dann die Temperatur auf 200 °C reduzieren und für weitere 30 Minuten backen.

Nach dem Backen das Brot auf einem Holzbrett oder Gitter abkühlen lassen.

Zutaten:

Roggenmehl 1150,

Weizenmehl 550,

Weizenmehl 1050,

Sesam geröstet,

Leinsamen,

Sonnenblumenkerne

Steinsalz,

Dinkelsauerteig,

Gerstenmalzmehl

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

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1526 kj
Brennwert kcal	364 kcal
Fett	6,94 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,92 g
Kohlenhydrate	60,37 g
davon Zucker	1 g
Ballaststoffe	5,89 g
Eiweiß	12,20 g
Salz	1,78 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Sesamsamen	Ja
Soja	Ja
Weizen	Ja