

Bio Dinkel-Kamutbrot

Dinkel-Kamutbrot

500g Dinkel-Kamutmehl

Sie fügen hinzu:

20g Hefe

1 Eßl. Olivenöl

350g Wasser (lauwarm)

Aus allen Zutaten einen glatten Teig herstellen und 40 Min. an einem warmen Ort abgedeckt ruhen lassen. Den Teig zusammenlegen und nochmals 30 Min. ruhen lassen. Die Aussenseiten des Teiges unterschieben, damit die Teigoberfläche Spannung bekommt. Den Teigling auf ein Backblech legen, gut mit Wasser abstreichen und sofort in den vorgeheizten Backofen schieben.

Backtemperatur: 240°C, nach 20Min. die Temperatur auf 200°C runterstellen.

Backzeit: ca. 45 Min.

Direkt nach dem backen mit Wasser abstreichen.

Zutaten:

Dinkelmehl,

Kamutmehl,

Dinkelsauerteig,

Meersalz

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

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1398,00 kj
Brennwert kcal	330,00 kcal
Fett	2,71 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,43 g
Kohlenhydrate	60,63 g
davon Zucker	2,37 g
Ballaststoffe	9,39 g
Eiweiß	12,60 g
Salz	2,04 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Dinkel	Ja
Kamut	Ja