

Bio Dinkelbrot

Dinkelbrot

500g Dinkelbrotmehl

Sie fügen hinzu:

20g Hefe

1 Eßlöffel Olivenöl

330g Wasser (lauwarm)

Aus allen Zutaten einen glatten Teig zubereiten. Den Teig mit einem Tuch abdecken und 45 Min.an einem warmen Ort gehen lassen. Anschließend den Teig rund wirken, mit dem Schluss nach unten in einen gemehlten, runden Brotkorb legen und abdecken. Nach ca. 30 Min. den Teig vorsichtig auf ein Backblech stürzen und in den vorgeheizten Ofen geben.

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

Backzeit: ca.45 Min.

Zutaten:

Dinkelmehl 630,

Meersalz,

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	1411,00 kj
Brennwert kcal	337,00 kcal
Fett	1,29 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,25 g
Kohlenhydrate	67,38 g
davon Zucker	0,80 g
Ballaststoffe	3,69 g
Eiweiß	11,82 g
Salz	2,04 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Dinkel	Ja