

Bio Urkornvollkornbrot

Urkornbrot

500g Urkornvollkornmehl

Sie fügen hinzu:

20g Hefe

1 Eßl. Olivenöl

375g Wasser (lauwarm)

Aus allen Zutaten einen glatten Teig herstellen und 40 Min. an einem warmen Ort abgedeckt ruhen lassen. Danach rund- und langwirken. Die Oberfläche in Mehl wälzen, in eine gefettete Kastenform legen und sofort mit einem Messer ca. 1,5 cm tief einschneiden. Abgedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen. Danach in den vorgeheizten Backofen geben.

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

Backzeit: ca. 45 Min.

Zutaten:

Dinkelvollkornmehl,

Emmervollkornmehl,

Dinkelvollkornsauerteig,

Meersalz,

Gerstenmalzmehl,

Acerolakirschpulver

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

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1398 kj
Brennwert kcal	331 kcal
Fett	2,82 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate	61,32 g
davon Zucker	1,44 g
Ballaststoffe	8,6 g
Eiweiß	12,07 g
Salz	2,04 g

glutenhaltiges Getreide	Ja
Dinkel	Ja
Emmer	Ja