

# Bio Dinkelbaguette

## Dinkelbaguette

- ergibt 3 Baguette a 250g-  
600g Baguettemehl

Sie fügen hinzu:

25g Hefe (frisch)

1 Eßl. Olivenöl

370g Wasser (lauwarm)

Aus allen Zutaten einen glatten Teig bereiten. Den fertigen Teig mit einem Tuch abdecken und ca. 30 Min. an eine warmen Ort gehen lassen. Danach den Teig in 3 gleiche Teile teilen und locker, länglich formen. Auf ein bemehltes Tuch legen und mit einem weiteren Tuch abdecken. Nochmals 20 Min. gehen lassen. Anschließend zu einer Rolle formen, auf ein gefettetes Backblech legen und mit einem Tuch abdecken. Nach ca. 30 Min. mit einem Messer 3 mal je Rolle baguettetypisch einschneiden und in den vorgeheizten Backofen schieben.

Backtemperatur: 230°C

Backzeit: ca. 25 Min.

Direkt nach dem backen die fertigen Baguette mit einem Pinsel und Wasser abstreichen.

## Zutaten:

Dinkelmehl 630,

Meersalz,

Gerstenmalzmehl,

Rohrohrzucker,

Acerolakirschkpulver

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

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| Brennwert kj                | 1414 kj  |
| Brennwert kcal              | 338 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                      | 11,8 g   |
| Salz                        | 1,93 g   |

**Biomühle-Eiling GmbH**

USt-IdNr.: DE 270546051,

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-005

## Allergene

|                         |    |
|-------------------------|----|
| glutenhaltiges Getreide | Ja |
| Dinkel                  | Ja |