

# Bio Bauernbrot

## Bauernbrot

500g Bauernbrotmehl

Sie fügen hinzu:

20g Hefe

1 Eßl. Olivenöl

340g Wasser

Aus allen Zutaten einen glatten Teig herstellen und 40Min. abgedeckt an einem warmen Ort ruhen lassen. Danach rund wirken und mit dem gemehlten Schluss nach unten in einen runden Brotkorb legen. Abgedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen. Anschließend mit dem Schluss nach oben auf ein Backblech legen und backen.

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

Backzeit: ca. 45 Min.

## Zutaten:

Weizenmehl 550,

Weizenmehl 1050,

Roggenmehl 1150,

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	1419 kj
Brennwert kcal	339 kcal
Fett	1,43 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,24 g
Kohlenhydrate	67,66 g
davon Zucker	1,05 g
Ballaststoffe	4,82 g
Eiweiß	10,82 g
Salz	2,03 g

## Allergene

**Biomühle-Eiling GmbH**  
Glutenhaltiges Getreide  
USt-IdNr.: DE 270546051,  
Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-005

Ja

---

Weizen	Ja
Roggen	Ja
Dinkel	Ja