



Mehl und Dienstleistungen aus einer Hand

Rezept Fitness-Brot

Deklaration (Mehl) Weizenschrot (Typ 1700), Roggen gequetscht und Weizenkleie.

Rezept 500 g Fitness-Schrot mind. 2 Stunden
1'000 g Wasser einweichen lassen

1'100 g Ruchmehl
250 g Wasser
80 g Hefe
45 g Salz
30 g Diapan oder Levit

Herstellung Alle Zutaten zu einem plastischen Teig verarbeiten. Es ist besonders darauf zu achten, dass sich der Teig während dem Knetprozess nicht erwärmt (nicht über 22 – 23° C).

Stockgare Ca. 40 Minuten. Einmal leicht aufziehen.

Aufwirken Die abgewogenen Teigstücke leicht vorwirken, dann länglich formen und mit Wasser bestreichen. In Fitness-Schrot rollen und in Formen legen.

Stückgare Gärung am Stück mittelstark.

Backen Vordämpfen. In nicht zu heissem Ofen rösch ausbacken.