



Mehl und Dienstleistungen aus einer Hand

Rezept Gerstensonnenbrot

- Deklaration (Mehl)** Backgerste (Mehl und Flocken), Dinkelmehl, getrockneter Sauerteig (Roggen) und jodiertes Speisesalz.
- Rezept**
 1'500 g Gerstensonnenmehl-Fix
 1'000 g Wasser
 80 g Hefe
- Herstellung** Alle Zutaten zu einem plastischen Teig verarbeiten. Es ist darauf zu achten, dass der Teig während dem Knetprozess nicht zu warm wird (22 – 24° C).
- Stockgare** 35 – 45 Minuten.
- Aufwirken** Teigstücke zu 400 g abwägen und je nach Form bearbeiten und in der Mehlmischung oder Gerstensonnenflocken absetzen mit Schluss nach unten. Vor dem Backen drehen.
- Stückgare** Mit 3/4 Gare einschneiden.
- Backen** In einem nicht zu heissen Ofen rösch ausbacken.
- Nährwerte pro 100 g Brot** KJ 1415, Kcal 338, Eiweiss 10,0 g; Kohlenhydrate 69,3 g; Fette 1,7 g.