

# Eiderdaus

proteinreiches, kohlenhydratreduziertes Brot

**Zutaten:** DINKELWEIZENmehl, WEIZENkleber, ROGGENvollkorn-sauerteig getrocknet, WEIZENvollkornquellmehl, WEIZENvollkornmehl, DINKELvollkornWEIZENmehl, SOJAmehl, SOJAeiweiß, Hefe, HAFERfasern, Erbsenfasern, Speisesalz, WEIZENfasern, Erbsenprotein, SESAMöl geröstet, Apfelfasern, Hefe getrocknet, Mehlbehandlungsmittel: Ascorbinsäure

**Zubereitung:** 300 - 350 ml Wasser mit der Backmischung kneten. Den Teig zwanzig Minuten ruhen lassen. Danach nochmals gut durchkneten und im vorgeheizten Backofen bei 230°C dreissig Minuten backen. Dann die Temperatur auf 210°C reduzieren und weiter zehn Minuten backen.

**Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g Trockenmischung:**

Brennwert 956 kJ/228 kcal, Fett 2,5 g, davon gesättigte Fettsäuren 0,4 g, Kohlenhydrate 32,2 g, davon Zucker 0,8 g, Ballaststoffe 8,2 g, Eiweiß 15,6 g, Salz 1,24 g

Kühl und trocken lagern. Beutel gut verschlossen halten.

Nach dem Öffnen bald verbrauchen.

Mindestens haltbar bis:

L.Nr.:

0322

Inhalt:

400 g

Hergestellt für:

CHANNEL21 - Gradestraße 22 - 30163 Hannover