

Kernndl-Beisser

mit verschiedenen Körnern und Saaten

Zutaten: WEIZENVollkornmehl, WEIZENmehl, Sauerteigpulver, Trockenhefe, Kokosblütenzucker, Salz, ROGGENmehl, DINKELmehl, Buchweizenmehl, Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Quinoa, Amaranth, Leinsamen, Chiasamen, Hirse, Kürbiskerne

Zubereitung: 200 - 250 ml lauwarmes Wasser mit der Backmischung kneten.

Den Teig vierzig Minuten mit einem Tuch bedeckt ruhen lassen. Danach leicht mit Wasser bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 220°C O/U-Hitze oder 200°C Umluft zehn Minuten backen. Dann die Temperatur auf 200°C O/U-Hitze bzw. 180°C Umluft reduzieren und weitere vierzig Minuten backen.

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g Trockenmischung:

Brennwert 1441 kJ/344 kcal, Fett 6,8 g, davon gesättigte Fettsäuren 1,07 g, Kohlenhydrate 49,25 g, davon Zucker 8,22 g, Eiweiß 16,61 g, Salz 4,01 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