



## Marcel's Better Food

### Dinkel-Urkraft, für 4-6 Brote

#### Sauerteigbrot mit Sonnenblumenkernen

Backmischung für Dinkel-Sauerteigbrot mit Sonnenblumenkernen

#### Zutaten:

50 % Dinkelmehl, 13 % Sonnenblumenkerne, Emmervollkornmehl, 8 % Dinkelflocken, 4 % getrocknete Dinkelvollkornsauerteig, Gerstenmalz, Kartoffelflocken, 2 % Dinkelvollkornmehl, Hefe, Meersalz, Ackerbohnenmehl, Apfelfasern, Malzextrakt (Gerstenmalz, Wasser), Acerolafruchtpulver.

#### Hinweise:

Dinkel ist eine Weizenart.

Kann Spuren enthalten von: Sesam, Lupinen, Erdnüssen, Haselnüssen, Mandeln, Cashewkernen, anderen Schalenfrüchten, Soja, Milch und Gluten.

#### Zubereitungsempfehlung für 1 Kastenbrot:

- 400 g Backmischung
  - 300 ml warmes Wasser (ca. 40 °C)
- 
1. Zutaten mit einem Löffel zu einem homogenen Teig verrühren.
  2. In eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben.
  3. **60 Minuten gehen lassen.**
  4. Im vorgeheizten Ofen bei **240 °C** (Ober-/Unterhitze) auf unterster Schiene backen.  
Nach 10 Minuten auf **200 °C** reduzieren.  
Gesamtbackzeit: **ca. 45 Minuten**
  5. Brot aus der Form stürzen und vollständig auskühlen lassen.

Durchschnittliche Nährwerte	Pro 100 g
Energie	1129 kJ / 268 kcal
Fett	5,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,0 g
Kohlenhydrate	43 g
davon Zucker	1,3 g
Ballaststoffe	9,8 g
Eiweiß	9,9 g
Salz	1,5 g

**Tipp:** Für eine Brotstange nur 260 g Backmischung + 200 ml warmes Wasser verwenden.

**Hersteller:**

Ein Qualitätsprodukt der Innoport GmbH

Seeblosenstr. 2 b

82166 Gräfelfing, Deutschland

[support@trein-group.com](mailto:support@trein-group.com)

[www.marcel.eu](http://www.marcel.eu)

**Inhalt:** 1600 g

**Mindesthaltbarkeit:** Siehe Aufdruck auf der Verpackung.

**Lagerung:** Kühl, trocken und lichtgeschützt lagern.