

## 6-Kornbrot

### **Brot Zusammensetzung:**

Weizenmehl, Wasser, Roggenmehl, Gerste-, Hirse- und Gerstegrütze, Dinkelmehl, Hefe, Salz, Mehlbehandlungsmittel (Ascorbinsäure)

### **Brot Nährwert pro 100 g:**

Energie: 997 kJ (237 kcal)  
Eiweiss: 7,9 g  
Kohlenhydrate: 46,8 g  
Fett: 1,3 g



**Rezept:**

2'000 g	Wasser
2'700 g	Amapan-Mehl (Art.-Nr. 1859)
150 g	Hefe
70 g	Salz
80 g	Levit instant

**Kneten:** 8 – 10 Min.  
Im Planetknetter zu einem feinem Teig verarbeiten  
Teigtemperatur bei 22-24° halten

**Stockgare:** 45 Min.  
Nach ca. 20 Min. 1 x aufziehen  
Aufarbeiten in 12 Teigstücke à ca. 410 gr, zuerst rund und anschliessend länglich aufarbeiten. In gefetteten Formen 25-30 Min. gären lassen.

**Backen:** Vor dem Einschliessen die Vollgare aufweisenden Brote mit Wasser bestreichen oder besprühen. Im nicht zu warmen Ofen ca. 40 Min. backen, ausformen und weiter 15-20 Min. backen.