

Bodyline-Brot

Brot Zusammensetzung:

Weizenmehl, Wasser,
Sonnenblumenkernen, Haferkleie,
Roggenmehl, Sesamsaat, Sojaschrot,
Hafergrütze, Gluten, Hefe, Leinsamen,
Dinkelmehl, Salz, Malzmehl geröstet
(Gerste), Sauerteig getrocknet (Weizen),
Malzmehl (Gerste), Acerloapulver
(Träger: Maltodextrin)

Brot Nährwert pro 100 g:

Energie: 1143 kJ (272 kcal)
Eiweiss: 12,3 g
Kohlenhydrate: 38,7 g
Fett: 6,5 g
Naturfasern: 4,7 g



Rezept: 1'000 g Wasser
1'500 g Bodyline-Mehl (Art.-Nr. 1792)
45 g Hefe
25 - 35 g Meersalz; am Ende der Mischzeit hinzufügen

Kneten: Mischzeit 6 Minuten (Spiralkneter)
Knetzeit 8 - 10 Minuten

Stockgare: 60 Minuten
Teigstücke à 470 g abwägen, leicht rundwirken, kurz abstehen lassen,
länglich formen und in Formen einlegen.

Stückgare: 40 Minuten

Backen: In vorgedämpften, mittelwarmen Ofen (ca. 230 ° C abfallend)
einschiessen und bei offenem Zug rasch ausbacken.
Vorschlag: die letzten 15 Minuten ohne Form ausbacken.
Backzeit ca. 50-60 Minuten.