

Sojabrot UrDinkel

Brot Zusammensetzung:

Dinkelmehl, Wasser, Gentechfreie Sojagrütze, Roggenschrot, Hefe, Salz, Emulgator (E472e), Mehlbehandlungsmittel (Ascorbinsäure)

Brot Nährwert pro 100 g:

Energie: 1058 kJ (252 kcal)
Eiweiss: 12,1 g
Kohlenhydrate: 39,3 g
Fett: 3,8 g



Rezept:
1'000 g Wasser
1'250 g Deltapan (Art.-Nr. 1860)
Zusammen mindestens 1 Stunde quellen lassen

Teig:
1'890 g Wasser
3'000 g Spelta dunkel (Art.-Nr. 1538)
80 g Hefe
70 g Salz
2'250 g Quellstück

Kneten: Im Spiralknetter 1. Gang 8 Minuten
2. Gang 1 Minute
Teigtemperatur 26° C

Stockgare: 60 Min. bei 30° C

Auswägen: Teigstücke leicht vorwirken und 15 Min. zugedeckt ruhen lassen

Stückgare: 30 Min. bei 30° C

Backen: je nach Form und Gewicht mit Dampf einschiessen und ca. 40 Min. backen. Zug 10 Min. vor Schluss ziehen.