

## Be0 Steinmühle Brot

Das Getreide aus der Region wird auf einer Steinmühle „nach alter Väteritte“ traditionell und schonend vermahlen. Dabei bleibt der wertvolle Getreidekeimling zu 100 % im Mehl, ebenso grosse Anteile der Aleuronschicht (Pflanzeneiweiss) mit all ihren Vitalstoffen.

Die im Keimling enthaltenen Enzyme sind das Leben im Korn. Sie bewirken auf natürliche Art den Stoffwechsel beim Gär- und Backprozess. Der hohe Rohfasergehalt des Brotes fördert die Verdauung.



# Rezept Be0 Steinmühle Brot

Be0 Steinmüehlemehl Art-Nr. 5520

<b>Deklaration Mehl</b>	Steinmühle Vollkornmehl aus regionalem Weizen, Halbweissmehl, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen, Gluten
<b>Allergene Mehl</b>	Gluten, Sesam
<b>Rezept</b>	1'480 g Be0 Steinmüehlemehl 1'000 g Wasser 35 g Salz 60 g Hefe 50 g Bäckereifett 20 g Backmittel (Levit)
<b>Teiggewicht</b>	2'645 g
<b>Herstellung</b>	Alle Zutaten im: 1. Gang 8-10 Minuten mischen 2. Gang 3-5 Minuten kneten Teigtemperatur 24-25°C. <small>Knetzeit für Spiralkneter</small>
<b>Stockgare</b>	ca. 35 Minuten
<b>Aufwirken</b>	Teigstücke zu 450 g abwägen Der Teig eignet sich für viele Varianten an Brotformen, von Rundbroten über Einstrang bis Langbrote
<b>Stückgare</b>	Nach $\frac{3}{4}$ Gare die Teiglinge einschliessen
<b>Backen</b>	Ofentemperatur ca. 240°C. Mit wenig Dampf rösch ausbacken
<b>Backzeit</b>	35-40 Minuten

Nährwerte pro 100 g	kcal	kJ	Proteine	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe
Mehl	339	1416	12.5 g	62.0 g	6.5 g	10.3 g
Brot	249	1040	9.0 g	42.0 g	7.0 g	7.0 g