

## rheinisches Schwarzbrot

### Backmischung

### Herzhaftes Roggenvollkornbrot

### 1000 g und 2500 g netto

Die unten angegebenen Zutaten verrühren, nicht kneten und anschließend im zugedeckten Gefäß ca. 20 Minuten gehen lassen. Teig in einer Kastenform legen und glattstreichen(mit Wasser). Wiederum ca. 60 Minuten zugedeckt gehen lassen. Anschließend Brot ca. 60 – 80 Minuten backen.

Elektroherd: bei 240°C beginnen, nach 20 Minuten auf 210°C absinken lassen.

Heißlufttherd: bei 230°C beginnen, nach 20 Minuten auf 190°C absinken lassen.

**Tipp:** Nach Geschmack kann das rheinische Schwarzbrot mit Rübenkraut verfeinert werden. Durch die Zugabe von bis zu 15% Sonnenblumenkerne erhalten Sie ein Sonnenblumenbrot.

Brot nach dem Backen ca. 30 Minuten auskühlen lassen, dann aus der Form nehmen und in ein angefeuchtetes Tuch drehen und kühl lagern.

Möglichst erst am nächsten Tag anschneiden.

Mischung	Wasser	Hefe
500 g	350 ml	5 g
1000 g	700 ml	10 g

Zutaten: Roggenvollkornschrot, natürlich getrockneter Roggensauerteig,

**Weizenmehl**, jod. Salz, Roggenmalz, Mehlbehandlungsmittel: Ascorbinsäure

Durchschnittlicher Nährstoffgehalt pro 100 g	
Energie	1057 kJ (252 kcal)
Fett	1,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	59,9 g
davon Zucker	1,1 g
Eiweiß	9,4 g
Salz	2,4 g
Die Nährwertangaben basieren auf dem Bundeslebensmittelschlüssel und Lieferantenangaben. Wir weisen darauf hin, dass es sich hier um Naturprodukte handelt, die den natürlichen Schwankungen unterliegen.	