

BAUERN- BROT



ZUTATEN

- 660 ml lauwarmes Wasser
- 300 g Roggenmehl 960
- 700 g Weizenmehl 700
- 21 g Germ (= 1/2 Würfel)
- 20 g Salz
- 5 TL Brotgewürz
- 12 g PANMOL® B-COMPLEX**
($\approx$ ca. 12 gehäuften Messlöffeln)

ZUBEREITUNG

Für den Teig zuerst das Wasser in eine Rührschüssel geben. Anschließend die beiden Mehle, Salz, Brotgewürz, PANMOL® B-COMPLEX und Germ geben. 5–10 Minuten lang zu einem glatten Teig kneten und diesen ca. 20 Minuten zugedeckt rasten lassen.

Den Teig nochmals gut durchkneten. Zu 2 Brotlaiben formen und nochmals ca. 10 Minuten rasten lassen. Mit Wasser besprühen und mit Mehl bestauben.

Im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad Heißluft ca. 45 Minuten mit viel Dampf backen

TIPP

Klopftest: Wenn man auf den Brotboden klopft und es hohl klingt, ist das Brot fertig!

1 Brotlaib deckt 300% der täglichen empfohlenen Zufuhr an essenziellen B-Vitaminen.



DER PFLANZLICHE VITAMIN B-COMPLEX
ZUM KOCHEN, BACKEN UND DRÜBERSTREUEN

