Backmischung - Vollkorn-Vitalbrot mit Traubenkernmehl, Chiasamen und Natursauerteig

Backmischung - für Vollkorn-Vitalbrot, mit Traubenkernmehl, Chiasamen & Natursauerteig - vegan - ballaststoffreich - Rohkostqualität - mit wenig Salz

Mit unserer Vitalbrot-Backmischung, 100% Vollkornmehl mit dem Plus an wertvollen Zutaten wie Chia und Traubenkenrmehl. Bei diesem Spezialbrot profitieren Sie von den Ballaststoffen und den anderen besonderen Inhaltsstoffen des Traubenkerns und aus den Chiasamen. Und das Brot hat durch den Chia einen tollen Biss. Durch die Antioxidantien aus dem Traubenkernmehl ist dieses Brot besonders empfehlenswert für Menschen, die außergewöhnlichen Belastungen ausgesetzt sind. Braune Wildhirse, sowie Dinkel- und Roggenvollkorn liefern neben dem Chia-Samen wertvolle Mineralien und Spurenelement. Schnell und einfach backen Sie sich mit der Topfruits Vitalbrot Backmischung ein besonders gehaltvolles Brot oder Brötchen gebacken, von dem Sie genau wissen, dass nur gutes drin ist. Mit weniger sollten Sie sich nicht zufrieden geben, wenn Sie Ihrem Körper alles geben möchten was er braucht.

Vorteile der OPC Vitalbrot-Backmischung mit Chiasamen

- mit 5 % Chiasamen
- Aus 10% Vollkorn ohne fragwürdige Zutaten
- Rohkost und natürlich vegan
- mit wenig Salz
- Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau
- reich an Antioxidantien und Ballaststoffen

Zubereitung / Verwendung OPC Vitalbrot Backmischung mit Chia

Ergibt ca. 2 Brote à 800 g; 3 Brote à 500 g oder zwischen 45 und 50 leckere und gesunde Partybrötchen. Für 1000 g Backmischung werden ca. 750 ml Wasser benötigt. Wasserbedarf für Teilmengen entsprechend umrechnen.

Beachten Sie bei der Zubereitung folgende Hinweise:

- Wasser und Backmischung gut verrühren
- Teig muss nicht so lange geknetet werden wie ein Weizenbrot
- ca. 1 Stunde ruhen lassen
- danach noch mal kurz durchkneten. Beim Kneten gut einmehlen, da der Teig recht klebrig ist
- in eine gefettete Form oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben
- dort noch einmal 60 Minuten ruhen und gehen lassen
- bei einer Temperatur von 250 °C 10-15 Minuten anbacken; dann auf 200 °C und weitere ca. 45 Minuten backen (Je nach Brotgröße)
- Backblech mit Wasser in Backofen dazu stellen, alternativ Brottopf oder Brotpfanne nehmen

Tipp: Nach Belieben und Geschmack kann man in den Teig noch Gewürze geben, oder man kann das Brot vor dem Backen mit einer Mischung aus Kürbiskernen, Leinsaat oder gehackten Nusskernen bestreuen. Auch unser Saatenmix ist sehr gut zum Verfeinern geeignet. Das Brot ist durch die Vollkornmehle und die Zutaten gehaltvoller, aber auch etwas kompakter in der Krume. Wer es etwas lockerer haben möchte, der kann noch zusätzlich Hefe in den Teig geben. Wir wünschen guten Appetit und allzeit viel Gesundheit!

Die OPC Chia Samen Brot Backmischung ist auch bestens als Grundlage für Rohkost Brote geeignet

Die OPC-Chia-Vitalbrot-Backmischung eignet sich zudem zur Herstellung von leckeren Rohkost-Broten. **Der Vorteil dieser Brot-Variante ist, dass alle wertvollen Inhaltsstoffe noch vollständig erhalten sind.** Rohköstler können aus dem Teig einfach flache Fladen formen und diese in der Sonne oder in einem Früchtetrockner trocken.
Wir empfehlen folgende Vorgehensweise: Den Vollkornbrot Teig mit Chiasamen mit einem Schaber aus der Schüssel herausholen, auf ein Holzbrett legen und zu einem flachen Laib formen, ähnlich einem Christstollen. Danach den Chia Vollkornbrot Teig in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Am besten nutzen Sie dazu ein langes und scharfes Messer mit einem dünnen Rücken. Die fertigen Scheiben können direkt auf die daneben platzierten Trocknerhorden gelegt werden. Falls manche Teig-Scheiben zu lang sein sollten, können Sie diese idealerweise gleich halbieren. Das Ganze kommt anschließend in den Hordentrockner und wird bei 40-50 Grad ca. 12 bis 15 Stunden getrocknet. Die fertigen Chia-Vitalbrot-Scheiben sollten luftig gelagert werden, so dass eventuell noch innen befindliche Feuchtigkeit vollends verdunsten kann. Andernfalls kann es bei den rohen Brot-Scheiben zu Schimmelbildung kommen.

Das außergewöhnlichen Naturprodukt Traubenkernmehl

Chia Samen Brot backen

Nach Studien an einer deutschen Lehr- und Versuchsanstalt sorgt ein Anteil von 10 % Traubenkernmehl im Brotteig, durch den hohen Gehalt bestimmter Vitalstoffe, für ein hohes antioxidatives Potenzial des Brotes. Bereits der Verzehr von 2 Scheiben des Traubenkern-Vitalbrotes macht so viele Freie Radikale unschädlich wie die gesamten Vitamine aus 1 kg Orangen!

Weitere Infos und Zutaten zur OPC Vitalbrot-Backmischung mit Chia Samen

Zutaten: 33 % **Dinkelvollkornmehl***, 26 % **Roggenvollkornmehl***, 10 % **Roggentrockensauerteig***, 9 % Traubenkernmehl, 8 % Braunhirse* gemahlen, 5 % Chiasamen*, 3 % Sonnenblumenkerne*, 3 % Leinsamen*, 2 % Trockenhefe, 1 % Kristallsalz.
*aus kontrolliert biologischem Anbau

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Backmischung - Vollkorn-Vitalbrot mit Traubenkernmehl, Chiasamen und Natursauerteig"

Example Company

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1425 kj
Brennwert kcal	339 kcal
Fett	5.9 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.7 g
Kohlenhydrate	51.0 g
davon Zucker	2.3 g
Ballaststoffe	17.0 g
Eiweiß	12.0 g
Salz	1.2 g