Brotbackmischung Vital-Korn mit Keim-Saaten, bio kbA, glutenfrei, aus der EU

Bio Brotbackmischung Vital-Korn mit gekeimten Saaten – Bio-Qualität – basisch – glutenfrei – mit wertvollen Mineralien und Ballaststoffen – schnelle und einfache Zubereitung

Die Topfruits Bio Brotbackmischung Vital-Korn enthält das gehaltvolle Plus an Haferflocken, gekeimtem Buchweizen, gekeimten Leinsamen, gekeimten Sonnenblumenkernen, Chia und Flohsamenschalen. Haferflocken enthalten den Ballaststoff Beta-Glucan, der gut für den Magen ist. Gekeimter Buchweizen ist eiweißreich und enthält Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Calcium. Leinsamen ist als Lieferant von Omega-3-Fettsäuren bekannt. Viel pflanzliches Eiweiß ist in Sonnenblumenkernen und Chia enthalten. Zudem liefert Chia auch Vitamin A und Kalzium. Flohsamenschalen sorgen durch ihre Ballaststoffe für eine gute Darmtätigkeit. Da unsere Bio Brotbackmischung aus ganzen und teilweise gekeimten Körnern besteht, ist sie im Gegensatz zu herkömmlichem Brot reich an Mineral- und Ballaststoffen. Die Zubereitung ist kinderleicht. Sie benötigen lediglich Wasser und etwas Salz.

Vorteile der Topfruits Bio Brotbackmischung glutenfrei auf einen Blick

- Bio-Qualität, aus EU-Landwirtschaft
- Wertvolle Mineralien und Ballaststoffe
- Basisch und Glutenfrei
- Ohne Konservierungsstoffe
- Einfache Zubereitung
- Gekeimte Brotbackmischung – gute Bioverfügbarkeit

Was macht unsere Brotbackmischung glutenfrei besonders?

Im Vergleich zu Industriebrot enthält unsere gekeimte Brotbackmischung kein Weizen. Durch die Auswahl besonderer Flocken, Samen und Kerne ist das Brot glutenfrei und daher für viele Menschen besser verträglich. Durch die Keimung von Buchweizen, Leinsamen und Sonnenblumenkerne sind die enthaltenen Nährstoffe aufgeschlossen, sprich besser verfügbar für den Körper.

Anwendungstipp der Topfruits gekeimten Brotbackmischung Bio glutenfrei

Mit dieser Brotbackmischung Bio können Sie schnell und einfach ein gesundes und geschmackvolles Brot backen. Sie brauchen nur noch Wasser und etwas Salz hinzugeben.

Aus der 1 kg Packung können Sie 2 Brote mit 500 g backen. Sie benötigen eine Kastenform (25 cm), können aber auch gerne selbst einen Brotlaib formen und auf das Backblech setzen.

Rezept: Topfruits gekeimte Brotbackmischung

Zutaten:

- 500 g Brotbackmischung Vital-Korn
- 600 ml Wasser
- 1 TL Salz

Zubereitung

- Backmischung und Salz vermischen.
- 600 ml Wasser hinzugeben und gut verkneten.
- Brotbackmischung mindestens 5 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen.
- Backofen auf 220 °C (Umluft) oder 240 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- Teig nochmal kurz durchkneten.
- In eine gefettete (oder mit Backpapier) ausgelegte Kastenform (25 cm) legen und leicht andrücken, damit keine Löcher im Brot entstehen.
- Das Brot in den Ofen geben und ca. 35 Minuten backen.
- Vital-Kornbrot auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Tipp für weitere Zubereitungsmöglichkeiten:

Die Brotkonsistenz wird etwas luftiger, wenn Sie Sauerteig hinzugeben.
Nach Belieben können Sie auch Gewürze oder Nüsse und Kerne verwenden, die Ihrem Bio Brot besonderen Geschmack geben.
Wenn es mal schnell gehen soll, dann verwenden Sie nur 470 ml Wasser und lassen es nur 15 Minuten quellen. Besser verträglich ist das Brot jedoch mit einer längeren Quellzeit.

Hier finden Sie weitere Zutaten, die Sie für Ihre Brotbackmischung Bio verwenden können:

- Bockshornklee
- Gewürzmischung Nr. 4 Brotgewürz
- Kürbiskerne
- Nüsse

Welche Mineralien und Ballaststoffe sind in unserer Backmischung Brot glutenfrei enthalten?

Haferflocken enthalten essentielle Aminosäuren, Vitamin B1, Zink, Eisen und den Hafer-Ballaststoff Beta-Glucan. Dieser ist ein nährstoffreicher Sattmacher. Die Schleimstoffe im Haferkorn quellen durch Wasser auf und legen sich wie ein Schutzfilm auf die Schleimhaut. Dies ist besonders gut für den Magen.

Gekeimter Buchweizen ist eiweißreich und liefert viele essentielle Aminosäuren wie Lysin und Tryptophan. Die enthaltenen Mineralstoffe, wie Kalium, Magnesium und Calcium, sind lebensnotwendig und unterstützen die Regulierung des Blutzuckerspiegels und können Herz und Kreislauf stärken.

Leinsamen gekeimt enthält pflanzliche Omega-6 und Omega-3-Fettsäuren. Diese essentiellen Fettsäuren gehören zu den guten Fetten, die das Herz-Kreislauf-System unterstützen.

Sonnenblumenkerne gekeimt enthalten viel pflanzliches Eiweiß und sind daher für Vegetarier und Veganer wertvoll. Die zahlreichen Mineralstoffe Eisen, Kalzium, Kalium, Magnesium, Selen, Zink und Mangan liefern eine Menge an Nährstoffen die wichtig für unseren Körper.

Chia Samen sind sehr klein, aber äußerst wertvoll. Sie enthalten wichtige Omega-3-Fettsäuren, viel Eiweiß, Vitamin A sowie Kalzium, das in weitaus höherer Konzentration vorliegt als in Milch.

Flohsamenschalen enthalten viele Ballaststoffe. Dadurch regen Sie die Darmtätigkeit an und unterstützen auf natürliche Weise die Darmgesundheit.

Allgemeine Informationen zur Topfruits gekeimter Brot Backmischung glutenfrei

Zutaten: Bio **Hafer**flocken, Bio Buchweizen gekeimt, Bio Leinsamen gekeimt, Bio Sonnenblumenkerne gekeimt, Bio Chia, Bio Flohsamenschalen.
Lagerung: Kühl und trocken in einem dicht schließenden Behälter aufbewahren. Direkte Sonneneinstrahlung und Feuchtigkeit vermeiden.
Verpackung: 1 kg Vakuumbeutel, 500 g Standbodenbeutel

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Brotbackmischung Vital-Korn mit Keim-Saaten, bio kbA, glutenfrei, aus der EU"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1236 kj
Brennwert kcal	293 kcal
Fett	2.5 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.25 g
Kohlenhydrate	47.5 g
davon Zucker	2.5 g
Ballaststoffe	12.5 g
Eiweiß	13.9 g
Salz	0.025 g