



Keimkraft Sonnenbrot

2) Spezialbrot

URDINKELVOLLKORN BRÜHSTÜCK (2500 G)

1500 g	Wasser
1000 g	Urdinkelvollkornmehl

miteinander mischen

Wassermenge auf 100°C aufkochen, über das zu verarbeitende Urdinkelvollkornmehl schütten und zusammen im Planetrührwerk mischen. Die Oberfläche mit Frischhaltefolie zudecken.

KEIMKRAFT SONNENBROT (20 110 G)

8100 g	Weizenmehl 720
900 g	Keimkraft WG ohne Lupine*
6400 g	Wasser
300 g	Backhefe
2500 g	Urdinkelvollkorn Brühstück
	<i>zusammen mischen</i>
640 g	Rapsöl
	<i>nach 2-3 Minuten begeben</i>
270 g	Speisesalz
	<i>gegen Ende der Mischzeit begeben und den Teig plastisch auskneten</i>

1000 g	Sonnenblumenkerne geröstet
--------	----------------------------

am Schluss schonend unter den Teig mischen

ZUTATEN (1860 G)

160 g	Eierstreiche
1600 g	Sonnenblumenkerne
100 g	Staubmehl

Stockgare/Teigruhe: 60–75 Minuten bei Raumtemperatur gären lassen.

* Keimkraft - «9 Garanten für Vitalität, Frische und Geschmack»

Keimkraft ist eine spezielle Mehlmischung, welche aus mehreren angekeimten Getreide- und Pflanzenarten besteht. Es sind dies: Weizen, Mais, Hirse, Dinkel, Leinsaat, Luzerne (Alfalfa), Rotklee, Erbse und Linse. Beim Keimprozess werden für den Keimling eine Vielzahl von wertvollen Vitaminen und Nährstoffen gebildet. Nach dem Keimprozess werden die Keimlinge schonend getrocknet und fein vermahlen. Durch die Beigabe

von 10% Keimkraftmehl (auf Mehl bezogen) werden Backwaren auf natürliche Weise vitalisiert.

Keimkraftmehl ist bei Pistor erhältlich: Art.-Nr.: 18200

VERZEICHNIS DER ZUTATEN

Weizenmehl, Wasser, Sonnenblumenkerne, **Urdinkelmehl**, Keimlingsmehl (**Weizen**, Mais, Hirse, **Dinkel**, Lein, Luzerne; Rotklee, Erbse, Linse), Rapsöl, Speisesalz jodiert, Backhefe, **Eier** (CH)

Hinweis zur Deklaration siehe Seite 17

NÄHRWERTE JE 100 G

Energiewert	1149 kJ/284 kcal
Protein	9,2 g
Kohlenhydrate	43,1 g
Fett	7,9 g
Deklaration, Nährwerte und Kalkulation beziehen sich ausschliesslich auf diese Rezeptur.	

Richtzeit (40 Stück): 40 Minuten

Richtpreis je Stück: CHF 4.00

Herstellung



AUFARBEITEN

Teigstücke von 500 g abwiegen, diese zuerst locker rund und anschliessend länglich wirken.



Kurz entspannen lassen, leicht flach drücken und mit Torteneinteiler abpressen.



Mit Ei bestreichen.



Zum Schluss in Sonnenblumenkernen wenden. Auf Einschliessapparate absetzen und gut gären lassen.

BACKEN

In mittelwarmen Ofen mit Dampf backen. Nach halber Backzeit Zug ziehen und knusprig ausbacken.