

# Rezept Grahambrot

## Produktfotos



## Kurzbeschreibung

---

- Lecker selbst gemacht
- Vollwertig
- Gesund & nahrhaft
- Enthält viele Ballaststoffe

## Beschreibung

---

# Zutatenliste

## Zubereitung

320 g	Mehl, Typ 405 ( <b>Eigenbeschaffung</b> )
90 g	Reinlecithin Pulver
200 g	Haferkleie ( <b>Eigenbeschaffung</b> )
375 g	Weizenschrot ( <b>Eigenbeschaffung</b> )
500 g oder 500 ml	Milch, 3,5 % Fett ( <b>Eigenbeschaffung</b> )
12 ml	Öl, Sonnenblumenöl ( <b>Eigenbeschaffung</b> )
20 g	Trockenhefe ( <b>Eigenbeschaffung</b> )
0 g oder 0 TL	Salz, 1 TL ( <b>Eigenbeschaffung</b> )

## Zubereitung

1. Die Hälfte des Mehles mit dem Schrot, der Haferkleie und Reinlecithin mischen. Dann die Trockenhefe und die Hälfte der Milch hinzugeben und zu einem Vorteig verrühren. Den Vorteig 15 Minuten stehen lassen.
2. Anschließend die restliche Milch, Salz und Öl zum Vorteig geben und mit dem restlichen Mehl zu einem glatten Teig verarbeiten. Einen Laib formen und den Teig nochmals 15 Minuten zugedeckt stehen lassen. Den Backofen vorheizen und den Teig 45 Minuten bei 200 Grad backen.
3. Um eine braune Kruste zu erhalten kann man eine Bratfolie verwenden oder den Brotlaib mit Eigelb einstreichen bevor er in den Backofen kommt.

Ballaststoffgehalt: 9,6 %, Ballaststoffgehalt pro 100 kcal: 4,4 g

## Mehr Informationen

---

Artikelnummer	002100103
Schwierigkeit	Leicht
Dauer	00:45
Variante	1,5 kg
Signal Wort	Nein
Portionen	2
Package Amount	0.000000

## Preise

---

### Zubehör Set



#### **Zubehör-Set, 1 St.**

17,95 €

- Grundausrüstung zur Herstellung von selbst gemachter Kosmetik / Seifen / Kerzen

## Zubereitung

<b>Salz, 1 g</b>	0,00 €	
<b>Trockenhefe</b>	0,00 €	
<b>Öl</b>	0,00 €	
<b>Milch</b>	0,00 €	
<b>Weizenschrot</b>	0,00 €	
<b>Haferkleie</b>	0,00 €	
	<b>Reinlecithin Pulver, 250 g</b>	11,65 €
<b>Mehl, 1 g</b>	0,00 €	

