

Lecker selbst gemacht Vollwertig Gesund & nahrhaft Enthält viele Ballaststoffe



„Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Zubereitung. Rühren Sie Ihr Rezept immer mit einer Extraportion Liebe.“

## ZUBEREITUNG

Die Hälfte des Mehles mit dem Schrot, der Haferkleie und der Erbsenfaser mischen. Dann die Trockenhefe und die Hälfte der Milch hinzugeben und zu einem Vorteig verrühren. Den Vorteig 15 Minuten stehen lassen.

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.



Tipp: 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



Haben Sie neue Rezeptideen oder Verbesserungsvorschläge für unsere bestehenden Rezepturen? Oder benötigen Sie Hilfe bei der Herstellung? Dann schreiben Sie uns gerne an unter [rezepte@spinnrad.de](mailto:rezepte@spinnrad.de), damit Ihr Endprodukt auch immer gelingsicher ist.

## ROHSTOFFE

Mehl	300 g	Typ 405
Erbsenfaser	75 g	
Haferkleie	200 g	
Weizenschrot	375 g	
Milch	500 ml	3,5 % Fett
Öl	12 ml	Sonnenblumenöl
Trockenhefe	20 g	
Salz	0 g	1 TL
<b>Rezeptmenge</b>		
Die Herstellung des Grundrezeptes ergibt eine Menge von 0		



## KLEINES ROHSTOFFLEXIKON

### **Erbsenfaser**

Ballaststoff Geschmacksneutral



Wir hoffen, dass Sie viel Freude an Ihrem ausgewählten Rezept haben und wünschen Ihnen gutes Gelingen bei der Herstellung! Für Rückfragen und Anmerkungen stehen wir Ihnen gerne unter der kostenlosen Service Hotline 0800-808 60 06 oder per Mail unter [rezepte@spinnrad.de](mailto:rezepte@spinnrad.de) zur Verfügung. Besuchen Sie uns auch unter [www.spinnrad-gut-fuer-mich.de](http://www.spinnrad-gut-fuer-mich.de) und unter [www.spinnrad.de](http://www.spinnrad.de).