

Brot ohne Kohlehydrate

Zutaten:

250 g Weizengluten
(Weizenkleber)

1 EL Roggenmehl Type 997

2 EL Leinsamen

2 EL Sesam

5 g Salz (geh. Teelöffel)

ca. 3-5 g Trockenbackhefe
360 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung:

alle Zutaten miteinander gut verkneten. In eine gefettete Backform geben und zugedeckt ca. 45 min. gehen lassen

Backzeit: auf der 2. Schiene von unten, bei ca. 170 Grad ca. 45 min.

Öffnungszeiten **in unserem Mühlenladen:**

Mo - Fr. 8:00 - 18:00 Uhr

Sa. 9:00 - 13:00 Uhr

mail@mailaender-muehle.de

www.mailaender-muehle.de

Tel 09083 208

Fax: 09083 920208

