

Produktdetails - AdamsBrot dunkel

Zutaten/Inhaltsstoffe	Weizenkleber, Aprikosenkernmehl, Buchweizen-Hülsenmehl, Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Speisesalz, Gewürze, Hefe. Produktionsbedingt können Spuren von glutenhaltigen Getreiden und -erzeugnissen, Schalenfrüchten und -erzeugnissen, Ei, Milch, Sesam und Soja enthalten sein.
Netto-Gewicht	250 g + 7g Trockenhefe (separat innenliegend)
Aufbewahrung	Kühl und trocken lagern. MHD bis 24 Monate.
Gebrauchshinweise	Backmischung und die Hefe mit 230 ml hand-warmem Wasser ca. 2 Min. von Hand zu einem Teig kneten. Teig in eine gefettete Backform geben und mit einem Tuch abdecken. Ca. 45 Min. an einem warmen Ort gehen lassen. Anschließend die Oberfläche mit Wasser bestreichen und bei 200° ca. 50 Minuten backen. Ergibt ca. 400 g Brot.
Besonderheit	Kohlenhydratarm, Vegan, Vegetarisch, Eiweißreich, Sojafrei. Wer es hefefrei mag, kann auch das Wasser gegen Mineralwasser mit Kohlensäure ersetzen und dafür die Hefe weglassen.
Durchschnittliche Nährwerte in 100 g Typical nutrition per 100 g baked bread	
Energie (kJ) / Energy	979 kJ
Energie (kcal) / Energy	234 kcal
Fett / Fat	10,3 g
davon gesättigte Fettsäuren thereof saturated fatty acids	1,5 g
Kohlenhydrate / Carbohydrates	0,64 g
davon Zucker thereof sugar	0,64 g
Ballaststoffe / Rouhage	5,6 g
Eiweiß / Protein	32 g
Salz / Salt	1,3 g