

TRAUBEN KERN MEHL



Verwendungstipps

- Einen Esslöffel des üblichen Mehls durch unser Traubenkernmehl ersetzen: 1 EL = 7 g auf 100 g anderes Mehl bei Brot, Pizza, Pfannkuchen, Kuchen, Teigwaren usw.
- in Müsli oder Joghurt
- als Zugabe in dunkle, kräftige Soße
- 1 EL als Zugabe im Kaffeepulver in den Kaffeefilter für aktiven Zellschutz beim Start in den Tag

Grundrezept Traubenkernbrot

Das Traubenkernmehl wird im Verhältnis 1:1 in Wasser eingeweicht.

Die dabei entstandene Teigmasse kann jedem beliebigem Teig (z.B. Brötchenteig, Mischbrotteig usw.) beigemischt werden.

Je nach Brotsorte beträgt der Gewichtsanteil der Beimischung 5 % (helles Brot) bis 10 % (dunkles Brot) des Gewichts der anderen Teigmasse. Dann Brot wie gewohnt backen.

TRAUBEN KERN-Ciabatta

Zutaten für 2 Brote:

- 1 kg Weizenmehl Typ 405
- 6 EL Traubenkernmehl
- 50 ml Traubenkernöl
- 500 ml Wasser
- 4 TL Salz
- 40 g Hefe
- je nach Geschmack Kräuter, z.B. Thymian



Die Zutaten zu einem Teig verkneten und 6 Stunden bei 10-15 °C gehen lassen.

Den Teig auf ein Backblech mit Backpapier oder in eine gefettete Kastenform geben und nochmals eine Stunde gehen lassen.

Bei 180 °C für 40 min backen



Gut Steyerberg
Bosse-Jacobus GbR

Hof Steyert
55444 Schweppenhausen

Tel. 06724 6097-0
post@gut-steyerberg.de
gut-steyerberg.de