

Glutenbrot 2

		Kcal	Fett	EW	KH
3 Päckchen Hefe		75	-	-	9
780 ml Wasser		-	-	-	-
1 ½ Tl Zucker		10	-	-	3
<i>Zusammenrühren und beiseite stellen</i>					
900 g Gluten		3204	-	720	72
120 g Butter (geschmolzen)		900	100	-	-
3 Ei geschlagen		270	21	24	-
3 Tl Salz					
Weizenkleie und Leinsamen nach Geschmack					
GESAMT:		4459	121	744	84
PRO 100 g		247	6,7	41	4,6

Álles gut durchkneten und Ofen auf 200 grad vorheizen. Brot reinstellen und direkt auf 150 grad runterschalten, 60 min.