

Kartoffel-Linsenbrot

Zubereitungszeit 15 – 20 min



| Zutaten | Zubereitung |
|---|--|
| <p>1 Würfel Hefe oder 2 Beutel Trockenhefe 400 g Milch oder Sojamilch 50 g Olivenöl 300 g Dinkelmehl Typ 630 100 g Linsenmehl rot 100 g Kartoffelflocken 20 g Salz 5 g Zucker</p> | <p>Die Milch mit der Hefe und dem Zucker auf 37°C erwärmen anschließend Mehl, Linsenmehl, Kartoffelflocken mit dem Salz mischen und zur Milch geben. Den Teig 2 min gut kneten, anschließend mit einer Folie oder Tuch bedecken und bis auf das doppelte Volumen gehen lassen. Noch einmal kneten und danach in eine gefettete Kastenform geben, für weitere 15 min gehen lassen.</p> <p>Backen im Backofen: 30 min. bei 200 °C</p> <p>Dieser Teig eignet sich aber auch hervorragend für Pizzaküchlein oder Pizzabrötchen oder aber auch als Brötchen. Hierbei ist eine andere Backzeit zu beachten</p> |

Inhaltsstoffe für 100 g

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin B1 (Thiamin) | Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Eisen | Ballaststoffe | Cholesterin | n-3 Fettsäuren |
|----------|--------|---------------|--------|----------------------|---------------------------|---------|---------|---------------|-------------|----------------|
| 236 kcal | 5,54 g | 36 g | 9,74 g | 0,24 mg | 3,79 mg | 70,2 mg | 2,38 mg | 3,26 g | 49,2 µg | 66,4 mg |