



Das Wunder aus dem Traubenkern:

Traubenkernmehl 100% naturrein

Grundrezept Traubenkernbrot

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

Die dabei entstandene Teigmasse mischen Sie jedem beliebigen Teig, zB. Brötchenteig, Mischbrotteig etc. bei.

Je nach Brotsorte beträgt der Gewichtsanteil der Beimischung 5 % (Beispiel helles Brot) bis 10 % (Beispiel Vollkornbrot) des Gewichtes der anderen Teigmasse.

Backen Sie nach gewohntem Verfahren.

Rezept für Traubenkern-Ciabatta à la hobbythek

Zutaten für 2 Brote

- 1 kg Weizenmehl Typ 405
- 6 EL Traubenkernmehl
- 50 ml Traubenkernöl
- 200 - 300 ml Wasser
- 2 TL Jodsalz
- 40 g Hefe
- je nach Geschmack Thymian (getrocknet) oder Kümmel (gemahlen)

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

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

Den Backofen auf 180°C vorheizen und 40 Minuten backen.