

## Grahambrot

Das Brot hat seinen Namen von Sylvester Graham, welcher aus feinem Vollkornschrot eine Alternative zum üblichen Weissbrot entwickelte. Im Mittelalter war Vollkornbrot verpönt, darum mischte Graham das Weismehl mit Weizenschrot.

Das Grahammehl speziell von der Mühle Burgholz zeichnet sich aus durch die Herstellung und Mischung von **fein gemahlenem** Mehl, Weizenschrot und Weizenkeimen. Der Gehalt des Weizenkorns bleibt zu 100% im Mehl enthalten und erfüllt die Anforderungen an ein Graham oder ein **Vollkornbrot**.



# Rezept Grahambrot

Grahammehl spezial Typ 1900 Art-Nr. 5061

<b>Deklaration Mehl</b>	Weizenmehl, Speisekleie, Weizenkeime
<b>Allergene Mehl</b>	Gluten
<b>Rezept</b>	1'300 g Grahammehl spezial Typ 1900 1'000 g Wasser (24°C) 30 g Salz 50 g Hefe
<b>Teiggewicht</b>	2'380 g
<b>Herstellung</b>	Alle Zutaten im: 1. Gang 7-9 Minuten mischen 2. Gang 4-6 Minuten kneten Teigtemperatur 21-24°C. <small>Knetzeit für Spiralkneter</small>
<b>Stockgare</b>	ca. 60 Minuten
<b>Aufwirken</b>	länglich aufwirken und in Form backen
<b>Stückgare</b>	ca. 30 Minuten
<b>Backen</b>	Ofentemperatur ca. 230°C.
<b>Backzeit</b>	50-60 Minuten rösch ausbacken

Nährwerte pro 100 g	kcal	kJ	Proteine	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe
Mehl	308	1287	11.5 g	61.0 g	2.0 g	10.5 g
Brot	201	838	8.0 g	40.0 g	1.0 g	7.0 g