

## Brotsorte

## Zutaten

### Brot der Essener

600 g  
1000 g  
(täglich)

70% Roggen (gekeimt)  
30% Dinkel-Vollkornmehl  
Kürbiskerne, Leinsaat,  
Sonnenblumenkerne, Sesam,  
Kristall-Natursalz, Kümmel und Koriander (gemahlen)

*weizenfrei*

### Dinkel-Saaten

750 g  
(täglich)

60% Dinkel-Vollkornmehl  
40% Roggen-Vollkornmehl  
Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne,  
Leinsaat, Kristall-Natursalz, Koriander (gemahlen)

*weizenfrei*

### SonnenBrot

750 g  
(täglich)

50% Weizen-Vollkornmehl  
50% Roggen-Vollkornmehl  
Sonnenblumenkerne, Kristall-Natursalz

### Dinkel-Hirse

750 g  
(täglich)

90% Dinkel-Vollkornmehl  
10% Hirse (gekocht)  
Kristall-Natursalz

*weizenfrei*

### KAMUT-Toast

500 g  
(Fr., Sa.)

100% KAMUT-Vollkornmehl  
Butter, Honig,  
Kristall-Natursalz, Zitronensaft

*weizenfrei*

### DinkelLaib\*

750 g  
(Mi., Fr.)

100% Dinkel-Vollkornmehl  
Kristall-Natursalz

*weizenfrei*

### EinkornBrot

500 g  
(Mi., Fr.)

80% Einkorn-Vollkornmehl  
20% Roggen-Vollkornmehl  
Goldleinsaat, Kristall-Natursalz

*weizenfrei*

### KAMUT-PUR\*

750 g  
(Di., Do., Sa.)

100% KAMUT-Vollkornmehl  
Schwarzkümmel (gemahlen)  
Kristall-Natursalz

*weizenfrei*

### KAMUT-Rosinen

500 g  
(Fr., Sa.)

100% KAMUT-Vollkornmehl  
Sultaninen, Honig, Butter,  
Zitronensaft, Sonnenblumenöl,  
Kristall-Natursalz

*weizenfrei*

## Teiglockerung

## Geschmack

## Nährwertgehalt pro 100g Gebäck

Natursauerteig  
0,5% Bio-Hefe

kräftig  
säuerlich  
saftig

Brennwert: 693,7 kJ / 165,7 kcal  
Eiweiß: 6,2 g  
Kohlenhydrate: 30,8 g

Fette: 1,8 g  
BE: 2,6  
(1 BE  $\hat{=}$  38,5 g Brot)

Backferment

*Aufefrei*

mild  
aromatisch  
körnig

Brennwert: 746,3 kJ / 178,3 kcal  
Eiweiß: 6,2 g  
Kohlenhydrate: 29,7 g

Fette: 3,7 g  
BE: 2,5  
(1 BE  $\hat{=}$  40,0 g Brot)

Backferment

*Aufefrei*

körnig  
leicht

Brennwert: 792,7 kJ / 189,3 kcal  
Eiweiß: 7,0 g  
Kohlenhydrate: 31,4 g

Fette: 3,7 g  
BE: 2,6  
(1 BE  $\hat{=}$  38,5 g Brot)

Backferment  
0,5% Bio-Hefe

mild  
lieblich

Brennwert: 769,0 kJ / 183,7 kcal  
Eiweiß: 7,0 g  
Kohlenhydrate: 35,0 g

Fette: 1,4 g  
BE: 2,9  
(1 BE  $\hat{=}$  34,5 g Brot)

3% Bio-Hefe

leicht  
lieblich

Brennwert: 967,8 kJ / 231,2 kcal  
Eiweiß: 7,3 g  
Kohlenhydrate: 35,8 g

Fette: 6,3 g  
BE: 3,0  
(1 BE  $\hat{=}$  33,3 g Brot)

Backferment  
1% Bio-Hefe

mild  
lieblich

Brennwert: 849,3 kJ / 202,9 kcal  
Eiweiß: 7,7 g  
Kohlenhydrate: 36,6 g

Fette: 2,6 g  
BE: 3,1  
(1 BE  $\hat{=}$  32,3 g Brot)

Natursauerteig  
0,5% Bio-Hefe

aromatisch  
fein

Brennwert: 775,8 kJ / 185,3 kcal  
Eiweiß: 7,6 g  
Kohlenhydrate: 32,0 g

Fette: 2,7 g  
BE: 2,7  
(1 BE  $\hat{=}$  37,0 g Brot)

Backferment  
1% Bio-Hefe

leicht  
würzig

Brennwert: 779,2 kJ / 186,1 kcal  
Eiweiß: 7,4 g  
Kohlenhydrate: 35,3 g

Fette: 1,4 g  
BE: 2,9  
(1 BE  $\hat{=}$  34,5 g Brot)

3% Bio-Hefe

fruchtig  
leicht  
süß

Brennwert: 970,4 kJ / 231,8 kcal  
Eiweiß: 6,3 g  
Kohlenhydrate: 40,1 g

Fette: 4,6 g  
BE: 3,3 g  
(1 BE  $\hat{=}$  30,3 g Brot)