

# HERRLICHES MISCHBROT

## REZEPT FÜR 2-3 Brotformen

### Zutaten:

- 500 g **Mevalia Bread Mix**
- 7 g. Trockenhefe > in Bread Mix Karton = 10g
- 50 g **Mevalia Fibre**
- 40 g Zuckerrübensirup
- 600 ml lauwarmes Wasser
- eine Prise Salz
- 25 g Olivenöl
- 10 g Brotgewürz (zB „Sonnentor“ - für Kinder  
eventuell halbieren:  
10g = 1,7g EW / 77mg Phe / 51mg Tyr / 115mg Leu
- 10 g geriebene Flohsamenschalen
- 10 g Chia-Samen

### Zubereitung:

Warmes Wasser in eine Rührschüssel leeren, darin Trockenhefe einstreuen. Zuckerrübensirup hinzumengen und mit Löffel verrühren bis er sich im Wasser aufgelöst hat.

Anschließend Breadmix und Mevalia Fibre auf die Flüssigkeit verteilen, darauf das Salz, Brotgewürz, die Chia-Samen und die geriebenen Flohsamen streuen.

Abschließend das Olivenöl über die Zutaten träufeln und erstmal alles mit einem Löffel unterheben, damit es anschließend beim Kneten mit dem Handmixer nicht so staubt. Ausführlich ca 3 Minuten lang mit dem Handrührgerät kneten!

Masse gleichmäßig auf die zwei bis drei gut eingefetteten Brotformen verteilen



oder mit Löffel zu frei geformten "Fladen" auf Blech mit Backpapier verteilen für Brötchen.

In den Formen im auf 50° vorgeheizten Backofen mindestens 30 Minuten lang mit Geschirrtuch bedeckt gehen lassen.

Anschließend mit dem Geschirrtuch herausnehmen, Backofen auf 220° aufheizen und 25-30 Minuten backen, abschließend auf ein Gitter stürzen und gut auskühlen lassen.

**BUON APPETITO!**

### Nährwertangaben: **Gesamtes Rezept** (3 Laib Brot / ca. 15 Brötchen)

Energie	2.335 kcal
Fett	33,3 g
Kohlenhydrate	453,4 g

<b>Protein</b>	<b>10,7 g</b>
<b>Phenylalanin</b>	<b>298 mg</b>
<b>Tyrosin</b>	<b>229 mg</b>
<b>Leucin</b>	<b>507 mg</b>

**Mevalia** | **LOW  
PROTEIN**