

GLUTENFREIES SONNENBLUMENBROT HAMMERMÜHLE

Autor: Gast, 22.04.2019

Zubereitung:

- Mögliche Programmwahl: Normal, Schnell, Zeitvorwahl
- 100 g enthalten im Durchschnitt: Brennwert 1050 kJ/250 kcal, Eiweiß 4 g, Kohlenhydrate 45 g, Fett 5 g.

Zutaten für 2 Personen:

400 ml	Buttermilch
2 EL	Butter/Margarine (20 g)
380 g	Mehl-Mix rustikal,Hammermühle
3 EL	Sonnenblumenkerne
1 EL	Zucker
2 TL	Salz
1TL	Trocken-Back-Hefe,Seitenbacher