



# Ciabatta

**Gewicht** 300 g

**Allergene** Gluten

**Empfehlung** Lange Ruhezeiten und Olivenöl und Natursole garantieren eine lockere saftige Krume und lange Frischhalte für ein Weissbrot ganz ohne Chemie.

## Zutaten

Weizenmehl 700  
Natursole  
Wasser  
Salz  
Olivenöl  
Hefe  
Gerstenmalz

## Nährwerte pro 100 g

Brennwert KJ:	376	
Brennwert Kcal:		90
Fett:	1,54	
gesättigte Fettsäuren:	0,23	
Kohlenhydrate:	14,19	
davon Zucker:	0,19	
Eiweiß:	3,02	
Salz:	1,18	
Ballaststoffe:	3,30	
Ethylalkohol:	0,00	
mehrw.Alkohol:	0,00	
BE:	1,18	