

7-Saaten - Vollkornschrotbrot

mit Vollkornschrot
ergibt 2 Brote mit 750 g

Zutaten:

330 g Weizen- oder
Dinkelvollkornmehl
330 g Weizen- oder
Dinkelvollkornschrot (in
300 ml lauwarmen Wasser
einweichen (Quellstück)
330 g Roggenvollkornmehl
1 Würfel Frischhefe
oder 11 g Trockenhefe
ca. 400 ml lauwarmes
Wasser
20 g Salz

30 g Trockensauerteig
1 EL Brotgewürz
60 g Körnermischung

Zubereitung:

330 g Dinkelvollkornschrot in 300 ml lauwarmen Wasser ca. 2 Std einweichen. Dann dieses Quellstück mit den restlichen Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit dem Handrührgerät ca 5 min kneten (der Teig hat eine weiche Beschaffenheit). Danach in der Schüssel zugedeckt ca. 30 - 45 min gehen lassen. Dann wieder mit dem Handrührgerät kurz durchkneten. Mit dem Teigschaber in zwei gefettete Kastenformen füllen, gut verteilen und hineindrücken. Die Kastenform darf höchstens $\frac{3}{4}$ voll sein. In der Form den Teig ca. 30 min gehen lassen. Vor dem Backen mit dem Messer einschneiden, und mit lauwarmen Salzwasser bestreichen. Sollten Sie kein Quellstück herstellen, dann einfach alle Zutaten direkt zu einem Teig verkneten. Jedoch wird das Brot mit Quellstück saftiger.

Backen:

Im vorgeheizten Backofen bei ca. 220 Grad, untere Backschiene, 15 min backen. Dann auf 200 Grad zurückschalten, je nach Herd auch 180 Grad, und weitere 45 min backen.

Öffnungszeiten in unserem Mühlenladen

Mo. - Fr. 8:00 Uhr - 18:00 Uhr

Sa. 9:00 - 13:00 Uhr

