Brot Rezepte

Vollkornbrot Backen

Gattung: Backen, Brot

Vorteig

500 g	frisch gemahlenes Vollkorn -Mehl	1	Teel.	Sek*wa-Backferment (gibt's -im Naturkostladen
100 g	Haferflocken (grob und fest)	1		Backansatz (s. Text)
750 ml	Wasser			

Teig

500 g	frisch gemahlenes Vollkorn -Mehl			(Sesam, Sonnenblumenkerne, -Leinsam, Hirse)
100 g	Haferflocken (grob und fest)	750 ml		Wasser
150 g	Körner	5	Teel.	Salz (im Wasser auflösen)

Diese Zutaten für den Vorteig werden alle in einer großen Rührschüssel miteinander vermischt, bis man einen breiartigen Teig erhält. Diesen lässt man abgedeckt mind. 12h (am besten über Nacht) stehen.

Danach nimmt man von dem Teig 3-4 Tl. ab und bewahrt diesen in einem kleinen Glas im Kühlschrank auf. Dies ist der neue Backansatz, der beim nächsten Backen wieder Verwendung findet.

Danach gibt man die Teigzutaten hinzu und verrührt alles mit einem großen Holzlöffel oder so. Den Teig füllt man jetzt am besten in zwei kleinere, mit wenig Öl eingestrichene Brotformen.

Zum Glätten des Teiges schüttelt man die Brotformen etwas hin und her. Danach streut man nach Belieben Körner oder Haferflocken über den Brotteig und schiebt alles in den Backofen auf mittlerer Höhe.

1/2 h bei 100 C 1 h bei 200-220 C (abgedeckt mit Alufolie) 1/2 h bei 200-220 C ohne Alufolie

Fertig ! Die Brote aus den Backofen nehmen und vorsichtig aus den Backformen lösen. Vor dem ersten Anschneiden möglichst noch ein paar Stunden abkühlen lassen.