

Brotteig (Sauerteig)

für 2 Kastenformen

100 g Sauerteig
375 g Roggenvollkornmehl
3/8 l warmes Wasser

in der Küchenmaschine gut vermengen.
12 - 24 Stunden ruhen lassen.

100 g vom angesetzten Sauerteig für den nächsten Brotteig entnehmen. (hält 8 Tage im Kühlschrank; oder einfrieren)

250 g Weizenschrot
250 g Weizenmehl Type 1050
250 g Roggenschrot
250 g Roggenvollkornmehl
1 Esslöffel Salz
1 Esslöffel Zucker

1 Würfel frische Hefe in einem
1/2 Liter warmen Wasser auflösen

50 - 100 g kern. Haferflocken
50 - 100 g Sechskornmischung
50-100 g Sonnenblumenkerne
50 - 100 g Kürbiskerne
Leinsam, Sesam
oder auch Röstzwiebeln

Alles zusammen mit dem Vorteig in der Rührschüssel mit Knethaken zu einem Teig verarbeiten.
Körner, (Menge und Art) nach Wahl dazugeben.
Z.B.

Die Formen einfetten und mit Haferflocken oder Körnern nach Wahl ausstreuen.

Den Teig in die Form füllen. Mit ein wenig Wasser bestreichen und nochmal mit Körnern verzieren.

Gitterförmiges Muster mit Messer einschneiden.

Dann die Formen im vorgewärmten Backofen gehen lassen, bis sich der Teig sichtbar vergrößert hat.

Temperatur: 200° C

Backzeit: 40 min

