

Vollkornbrot

600 gr. Brotmehl oder Mischung aus Dinkel 630, 1050

200 g Weizenmehl oder Weizenvollkornmehl

500 gr Sauerteigansatz

400 gr Versch. frisch geschrotete Körner: 6 Korn etc.

10 EL Haferflocken

3 EL Maisgrieß

3 EL Weizenkleie-Keime oder Dinkel Kleie, o ä.

4 EL Leinsamen

5-6 EL Sonnenblumenkerne

1 EL Honig

Sauerteig siehe Roggenmehl

1 ½ EL Salz ca 35gr

1 Würfel Hefe

In Buttermilch oder Yoghurt ansetzten 20 min gehen lassen

1 Ei

800ml Wasser

¼ l Buttermilch oder Yoghurt

2 El Olivenöl

Gewürze: Koriander 1El

Menge reicht für 2 Stück 35x14cm Kapseln ergibt je ca 1700 gr fertiges Brot

Alles gut mit der Knetmaschine zusammenrühren. Teig in gefette Kapsel füllen (halb voll).

3 bis 4 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Oder 30-40 Minuten bei exakt 50 Grad im Backofen.

Große Fettpfanne mit Wasser unten in den Ofen.

Ofen vorheizen.

Brot während des Backens mit Wasser bestreichen.

Backzeit: 75 min., 200 Grad. Im Verlauf etwas reduzieren.

Gewicht des fertigen Brotes ca 1700 gr

27.02.2016

