



Liebe zum Brot – www.brotmeierei.de

Vollkornbrot mit Saaten



Sauerteig:

500 g Vollkorn-Roggen grob geschrotet

500 g Wasser (ca. 30 °C)

30 g Anstellgut vom Roggensauerteig

Den Sauerteig ca. 12 Stunden vor dem Backbeginn ansetzen und bei 30 °C gut abgedeckt warm stellen.

Hauptteig:

Sauerteig

300 g Getreide fein gemahlen z.B. Emmer, Einkorn, Kamut, Dinkel, Weizen

3 TL Steinsalz

2 Hände voll Sonnenblumenkerne

2 Hände voll Sesamsaat

2 Hände voll Leinsaat

Tipp: Alle Kerne und Saaten einige Stunden in wenig Wasser einweichen, das macht das Brot noch saftiger.



Liebe zum Brot – www.brotmeierei.de

Alle Zutaten mit der Knetmaschine (langsame Stufe 4 min.) oder mit der Hand (6 min.) kneten.

Eine Kastenform (1 kg) mit Butter gut fetten und den Teig einfüllen und mit einem feuchten Löffel gleichmäßig andrücken. Beliebig noch mit Saaten bestreuen und der Länge nach mit einem Messer ca. 1 cm tief einschneiden. Es folgt eine Stückgare von ca. 1 Stunde bei ca. 30 °C.

Inzwischen den Ofen Ober/Unterhitze auf 250 °C vorheizen, danach das Brot mit Schwaden für 15 min. anbacken, den Dampf ablassen und das Brot bei 200 °C in 45 min. fertig backen.

Anschließend das Brot aus der Form stürzen und ca. 5 min. bei 200 °C Umluft fertig backen.