

Fitness-Vollkornbrot

mit Tipps & Tricks für die Zubereitung



Wenn möglich kauft regionale & biologische Zutaten:

- ✓ 200g Bio Keimlings-Dinkelmehl
- ✓ 100g Bio Roggen Vollkornmehl
- ✓ 100g Bio Dinkel Vollkornmehl
- ✓ 40g Bio Leinsamenmehl (Alternative mehr vom Bio Keimlings-Dinkelmehl)
- ✓ 40g Bio Leinsamen geschrotet
- ✓ 50g Steirische Bio Kürbiskerne (bzw. Bio Kürbiskerne)
- ✓ 40g Bio Sonnenblumenkerne aus österreichischer Landwirtschaft (bzw. Bio Sonnenblumenkerne)
- ✓ 2 EL Gewürzmischung für Brot (oder selber mischen aus zB gemahlenem Fenchel, Koriander, Kümmel, Cardamom, ev. Ingwer ...)
- ✓ 1 Pkg. Bio Trockengerme (Bio Trockenhefe)
- ✓ ½ Pkg. Bio Roggen Sauerteigextrakt
- ✓ 1 EL Meersalz
- ✓ 2 EL Bio Cameline Öl (Leindotteröl) zB von Fandler Ölmühle
- ✓ 400ml lauwarmes Wasser (max. 36°C)

Zubereitung:

Germ/Hefe in lauwarmen Wasser auflösen – alle Zutaten begeben und in der Küchenmaschine mind. 8 - 10 Min. gut durchkneten (die ersten 2-3 Minuten langsam, die restliche Zeit etwas intensiver – niemals auf höchster Stufe – der Teig braucht Zeit um perfekt durchgeknetet zu werden.

Anschließend in der Schüssel bei normaler Raumtemperatur zugedeckt (Geschirrtuch) ca. 30 Minuten rasten lassen. Danach auf einer leicht bemehlten Unterlage den Teig mit der Hand nochmals durchkneten, formen und in einem bemehlten Brotkorb (für 1kg Brot) geben (Alternative in eine eingefettete Brotbackform/Kastenform 30cm saureteigbeständig)

Unbedingt nochmals bei Raumtemperatur aufgehen lassen – mit Geschirrtuch abdecken um Zugluft zu verhindern!

Brot auf ein Backblech legen – z.B. Backbleche mit Löchern eignen sich hervorragend zum Backen von Brot dadurch kommt mehr Hitze an die Unterseite.

Backzeit ca. 55 Minuten

Ein hitzebeständiges Gefäß mit Wasser in den Backofen stellen und bei 240°C Heißluft das Rohr vorheizen – das Brot in den Backofen schieben und die ersten 10 Minuten bei voller Temperatur backen – dann ca. für 30 Sekunden die Ofentür weit öffnen, damit Wasserdampf entweichen kann – Ofentür schließen – Hitze auf 190°C reduzieren und das Brot fertig backen (40 Minuten)

💡 Tipp: Ein fertig gebackenes Brot erkennt man daran, indem man auf die Unterseite klopft und es sich hohl/dumpf anhört.

Backzeiten können teilweise unterschiedlich sein – abhängig vom Backofentyp.

Viel Spass und Gutes Gelingen!