

Rezept Brot backen

1Kg Roggenmehl Nr 1150

1Kg Weizenmehl Nr 1050

500 gr Haferflocken

400 gr Leinsamen

500 gr Sonnenblumenkerne

2 Frischhefewürfel/Backhefe (Zimmerwarm!)

2 TL Honig

3 TL Salz

2 große Becher 300 ml

1 große Schüssel

1 feines Küchensieb

1-2 Backformen (Fa. Zenker ist gut)

1 Blechschüssel mit Wasser für den Backofen

Die Becher 3/4 mit lauwarmen Wasser füllen, je 1 TL Honig einrühren und je 1 Hefewürfel darin aufgehen lassen.

Beide Mehle durchsieben und in die Schüssel geben, Salz und alle Zutaten beimengen. Alles trocken gut vermengen.

Die fertig aufgelösten Backhefen in den Bechern gut durchrühren, dann der Backmischung begeben. Alles lange und gut durchkneten. Dabei immer etwas lauwarmes Wasser beimengen das sich der Teig verarbeiten lässt. Dieser darf aber nicht zu nass werden (ist eine Frage der Übung). Den fertigen Teig im Backofen bei 30/35 Grad 3/4 Std gehen lassen. Dann den Teig nochmals gut durchkneten. Die Backformen gut fetten, den Teig hinein drücken und längsseits 1xm tief einschneiden. Dann alles 90 Min bei 180 Grad ausbacken. Hierzu eine Schale mit Wasser in den Backofen stellen. Nach dem Ausbacken die Brotleibe aus der Form nehmen, in Baumwollküchentücher einwickeln und 12 Std stehen lassen.