



Vollkorn - Buttermilchbrot



Brot

Vorbereitungszeit: 30 min **Portionen:** 1 **Quelle:** malteotten.de

ZUTATEN

500 g Sauerteig

200 g Körner (Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Mohn etc.), gemischte

300 ml Buttermilch, warme

750 g Weizenmehl (Vollkorn)

25 g Salz

1 TL Backmalz bei Bedarf

0,50 TL Pfeffer, 1 Msp. Brotklee

200 ml Buttermilch, warme

50 ml Wasser, warmes, bei Bedarf

n. B. Körner und Flocken zum Wälzen der Brote

ZUBEREITUNG

Die Körner gut 2 Stunden in 300 ml warmer Buttermilch einweichen. Danach alle Zutaten ca. 5 Minuten lang miteinander verkneten. Den Teig 20 Minuten ruhen lassen. Nochmals gut 5 Minuten durchkneten und den Teig zu 2 länglichen Broten formen. In den Körnern wälzen und für 1- 2 Stunden in bemehlte Gärkörbchen legen. Wenn der Teig gut an Volumen zugenommen hat (Fingertest machen), auf ein Backblech stürzen und 3x schräg einschneiden. Mit Wasser besprühen und im heißen Backofen bei 240°C einschieben. Die ersten 15 Minuten backen und die Temperatur dann auf 180°C zurückschalten. Noch ca. weitere 40- 45 Minuten fertig backen. Die Menge ergibt 2 Brote zu ca. jeweils 1 kg.