



## Joghurtbrot

★★★★★

*Brot*

**Vorbereitungszeit:** 20 Std., 30 Min. **Kochzeit:** 55 Min. **Gesamtzeit:** 21 Std., 25 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** Leicht **Portionen:** 1 portion(en) **Quelle:** malteotten.de

### ZUTATEN

140 g Roggenmehl, 1150  
115 g Wasser, warm aber nicht heiß  
10 g Sauerteig -Anstellgut  
75 g Weizenmehl, 1050  
75 g Wasser, warm aber nicht heiß  
Hefe, (ein kleiner Krümmel)  
1 Prise(n) Salz  
75 g Weizenmehl, 1050  
210 g Roggenmehl, 1150  
120 g Wasser, warm aber nicht heiß  
75 g Naturjoghurt  
10 g Salz  
7 g Hefe, frisch - ins Mehl bröseln  
50 g Sesam, geröstet  
50 g Sonnenblumenkerne  
50 g Leinsamen  
n. B. Gewürzmischung für Brot  
Sauerteig und Vorteig

### ZUBEREITUNG

Sauerteig und Vorteig mit den jeweils angegebenen Zutaten zubereiten.

Dann aus den Zutaten für den Brotteig einen Teig herstellen, normal kneten, da es ein Mischteig mit überwiegendem Roggenanteil ist, braucht es also nicht übermäßig geknetet werden.

Teig 20 Min abgedeckt ruhen lassen (Stockgare), noch mal kurz kneten und zu einem Laib formen/wirken, ca. 45-60 Min gehen lassen. Ofen rechtzeitig anstellen und gut vorheizen, Brot mit Dampf/Schwaden anbacken bei 250° C - fallend auf 180° - ca. 55 Min.

Statt der angegeben Saaten kann man, je nach Geschmack auch andere Zutaten geben z. B.

Haselnüsse  
Sonnenblumenkerne (geröstet)  
Kürbiskerne  
Hanfnüsse  
Oliven  
getrocknete Tomatenstücke  
usw.

Ein sehr leckeres und saftiges Brot mit vielen Variationsmöglichkeiten.