



Buttermilch - Schwarzbrot (Friesisch)

★★★★★

Brot

Vorbereitungszeit: 13 Std., 30 Min. **Kochzeit:** 2 Std., 30 Min. **Gesamtzeit:** 16 Std.

Schwierigkeitsgrad: Leicht **Portionen:** 20 portion(en) **Quelle:** malteotten.de

ZUTATEN

500 g Weizenschrot, mittel

500 g Roggenschrot, mittel

1 Liter Buttermilch, warm

2 Pck. Hefe (Seitenbacher-Brotback-Trockenhefe)

1 EL Salz

½ Glas Zuckerrübensirup, (oder 2 EL Sirup, 1 EL Honig)

evtl. Sonnenblumenkerne,

Kürbiskerne, nach Geschmack

500 g Weizenschrot, fein

NÄHRWERT

Calories: 257 kcal

Serving Size: 1

ZUBEREITUNG

500g Roggenschrot und 500 g Weizenschrot mit der lauwarmen Buttermilch verrühren und 12 Stunden warm stellen!

Dann die Trockenhefe nach Vorschrift in 100ml Wasser auflösen, zusammen mit dem Sirup (oder Sirup/Honig-Gemisch), Salz, 500 g Weizenschrot fein, evtl. mit den Körnern, zu dem vorherigen Teig geben und alles gut verkneten (weicher Teig), evtl. noch etwas lauwarmes Wasser dazu geben).

In 1 große Kastenkuchenform geben (gut andrücken), vor dem Backen nochmals 20 Minuten warm stellen und ruhen lassen, mit Alufolie (matte Seite nach oben) abdecken, (ein kleines Loch in die Folie stechen, damit der Dampf beim Backen entweichen kann), dann 2 1/2 Stunden bei 160 -180° (Umluft) backen. Vor Ende der Backzeit (10 Minuten) die Folie abnehmen und weiterbacken.

Eine feuerfeste Schale mit Wasser unter das Backrost schieben!!!

Eine Garprobe machen: entweder mit dem Bratenthermometer einstechen (90°) oder mit dem Holzstäbchen, sollte nichts mehr kleben. Nach dem Stürzen mit den Fingerkuppen von unten klopfen, das Brot muss hohl klingen, dann ist es gut.

Sofort nach dem Backen die Kruste mit Olivenöl einpinseln, gibt einen schönen Glanz und die Kruste bleibt geschmeidiger!