

Lebensfreude Brot

in Zusammenarbeit mit Univ. Ass. Dr. Sabrina Möckl

Brotteig

430 g Dinkelvollkornmehl
50 g Roggenvollkornmehl
30 g Kastanienmehl
400 g Wasser (lauwarm)
130 g Joghurt, vollfett
100 g Quellstück
10 g Hefe
15 g Kakaopulver
10 g Salz
70 g Walnüsse (grob gehackt)



Quellstück

50 g Sonnenblumenkerne
50 g Wasser (lauwarm)

- LE** Die Sonnenblumenkerne über Nacht einweichen. (Quellstück)
- LE** Am nächsten Tag alle Zutaten vom Brotteig, bis auf die Walnüsse, zusammen zu einem Teig kneten.
- LE** Zum Schluss werden langsam die Walnüsse untergemischt.
- LE** Den Teig abdecken und für 60 Minuten rasten lassen.
- LE** Inzwischen eine passende Backform mit Fett bestreichen.
- LE** Aus dem Teig 2 kleine oder 1 großes Brot formen.
- LE** Das Brot in die Backform geben.
- LE** Die Oberfläche mit Sonnenblumenkerne bestreuen.
- LE** Darauf mit einem Tuch abdecken und für 45-60 Min. aufgehen lassen.
- LE** Den Ofen auf 230 °C vorheizen und ein Gefäß mit Wasser reinstellen.
- LE** Das aufgegangene Brot in den Backofen geben, die Temperatur auf 190 °C reduzieren und für ca. 50-60 Minuten backen.