



Brot für die Seele

Dieses Brot wird mit viel Ruhe und Muße zubereitet – das Richtige, um sich schon am Vortag auf ein wunderbares Frühstück zu freuen

Für ein Brot ca. 800g
Am Vortag vormittags
250 g Saaten und Nüsse z.B.
50 g Sesam
50 g Leinsamen
50 g Sonnenblumenkerne
100 g gehackte Nüsse nach Wahl
Mit 350ml heißem Wasser übergießen
und 1-2 Stunden quellen lassen.

500g Mehl, z.B. Kamut- Emmer- oder
Dinkel – Mehl oder gemischt.

1 Esslöffel Salz
1 Päckchen Trockenhefe oder Frischhefe
1 Päckchen Sauerteigpulver
vermischen

3 Esslöffel Essig
ca. 450-500ml Wasser
Die gequollenen Saaten/Nüsse und die
Mehlmischung mindestens 20 Minuten
verrühren.
Bis Abends mit Frischhaltefolie und
Küchenhandtuch bedecktgehen lassen,
dann in der Schüssel abgedeckt
in den Kühlschrank stellen.



Morgens den Ofen auf 210°C Umluft vorheizen,
Den Teig herausholen, nochmals durchkneten und in eine mit Backpapier ausgekleidete
Kastenkuchenform geben.
Eine feuerfeste Form mit 1l Wasser gefüllt unten in den Ofen stellen.

Den Brotteig auf mittlerer Schiene 25 Minuten bei 210 °C backen,
dann auf 180 °C senken und weitere 25 Minuten backen,
dann auf 160°C senken und weitere 15-20 Minuten backen.
Mit einem Spieß testen, ob Teig hängenbleibt, wenn ja noch 10 Minuten länger backen
lassen, ansonsten herausholen, abkühlen lassen und

Dann zum Frühstück z.B. mit Quark und Fruchtaufstrich oder
lokalem Honig oder einem leckeren lokalen Käse genießen

Guten Appetit!!!