

Roggenbrot mit Kernen-Mix

🕒 20 Min. + 2 Std. einweichen + 2¼ Std. aufgehen lassen + 40 Min. backen

🌱 **vegan** 🚫 **laktosefrei**

Für einen Brattpf mit Deckel

50 g Kernen-Mix
1½ dl Wasser

Kerne in eine Schüssel geben, Wasser dazugießen, zugedeckt ca. 2 Std. einweichen.

400 g Ruchmehl
100 g Roggen-Vollkornschrotmehl
1¾ TL Salz
½ **Würfel Hefe** (ca. 20 g)
1,7 dl Wasser (170 g)

Mehle und Salz in einer Schüssel mischen. Hefe zerbröckeln, daruntermischen. Wasser mit den Kernen samt Einweichwasser begeben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 2 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

2 EL Kernen-Mix

Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. Teig etwas flach drücken, zu einer Kugel, dann evtl. zu einem länglichen Brot formen (je nach Brattpfform). Backpapier in der Grösse des Brots zuschneiden. Teig mit wenig Wasser bestreichen, in den Kernen wenden, auf das Backpapier legen, zugedeckt nochmals ca. 45 Min. aufgehen lassen.

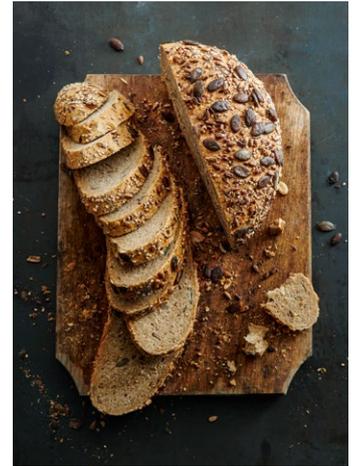
Brattpf mit dem Deckel in der unteren Hälfte des Ofens einschieben. Ofen auf 240 Grad vorheizen.

Brattpf herausnehmen, Brot mit dem Backpapier in den heissen Brattpf geben, Deckel aufsetzen.

Backen: ca. 30 Min. Deckel entfernen.

Fertig backen: ca. 10 Min. Herausnehmen, etwas abkühlen, Brot aus dem Brattpf nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

100 g: 250 kcal, F 4 g, Kh 40 g, E 11 g



Der perfekte Brattpf --->

Verwenden Sie für dieses Rezept einen runden Brattpf mit mind. 24 cm Ø. Auch ein ovaler Brattpf eignet sich, er sollte mind. 21×27 cm gross sein.

Der Brattpf kann aus Gusseisen, Emaille oder ofenfestem Glas sein. Wichtig ist, dass der Topf einen gut schliessenden Deckel hat.

