

Sauerteigbrot aus Schrot

abends:

350 g Roggenschrot

300 g Wasser (ca. 50 Grad warm)

50 g Sauerteig

Die Zutaten vermischen und in einer Schüssel mit Deckel über Nacht im vorgewärmten Backofen stehen lassen. (Den Backofen vorher auf 50 Grad erwärmen, dann ausschalten)

morgens:

50 g Sauerteig entnehmen, in ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank für das nächste Brot aufbewahren. (kann auch in einem Plastikgefäß ins Gefrierfach) Danach:

400 g Roggenschrot

250 g Weizenmehl

2 gestr. Eßl. Salz

1/2 Würfel Hefe

600 ml Wasser (40 Grad warm)

150 g Sonnenblumenkerne

150 g Kürbiskerne

150 g Leinsamen

150 g Sesam

mit dem restlichen Ansatz vom Vorabend gut vermischen. Dabei mit nassen Händen arbeiten. Den Teig ca. 2 Std. im angewärmten Backofen stehen lassen, wieder kneten, in eine gut gefettete Kastenform füllen u. nochmals 30 Min. ruhen lassen.

Garzeit:

45 Minuten bei 225 Grad, dann 45 Minuten bei 160 Grad backen
(oder: 90 Minuten bei 200 Grad)

Während des Backens eine Tasse Wasser in den Backofen stellen.

Guten Appetit!

(ausprobiert von Hildegard Gaastra, Morschenich)