
Brot mit Traubenkernmehl

gesundes brot, das auch noch ausgezeichnet schmeckt. einfach herzustellen

ZUTATEN für 4 Portionen:

1500 g Traubenkernmehl

1000 g Wasser

40 g Salz

80 g Hefe

Zubereitungszeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: Gelegenheitskoch

Rezeptautor: hugwisch



ZUBEREITUNG

Aus den angegebenen Zutaten einen elastischen Teig kneten, warmstellen und ca. 40 min. zugedeckt gehen lassen.

Dann erneut durchkneten. In 4 - 6 Stücke teilen und daraus je einen kleinen Laib formen. Alle Laibchen zusammen auf ein Blech setzen und mit Mehl bestreuen.

Mit einem Küchentuch abdecken und nochmal ca. 30 min. gehen lassen.

zusammen mit einer Schale Wasser in den vorgeheizten Ofen schieben und bei 180 - 200 °C im Heißluft-Ofen backen.

Wenn man von unten auf die Brote klopft muss es hohl klingen, dann ist das Brot durchgebacken.

Die Brote mit Wasser besprühen oder mit einem Kuchenpinsel die Oberseite mit Wasser einpinseln, mit einem Küchentuch abdecken und langsam abkühlen lassen.

Ich habe 2/3 Traubenkernmehl und 1/3 Dinkel-Weißmehl genommen - ist super aufgegangen und schmeckt köstlich.

Die Laibchen lassen sich gut einfrieren.