***Kichererbsenmehlbrot mit Kürbiskern-Sauerteig-Vollkornbrot***

***Zutaten:***

Fett für die Form

Für den Sauerteig:

50 g Anstellgut

150 g Roggenvollkornmehl

150 g Wasser

Für den Hauptteig:

350 g Weizenvollkornmehl

350 g Dinkelvollkornmehl

100 g Kichererbsenmehl

18 g Salz

3 EL Öl

14 g Frischhefe

50 g Kürbiskerne, geröstet

400 g Dickmilch

100 g Wasser, ca.

Formularende

***Zubereitung***

Arbeitszeit: ca. 20 Min. / Koch-/Backzeit: ca. 50 Min. Ruhezeit: ca. 2 Std. / Schwierigkeitsgrad: simpel / Kalorien p. P.: keine Angabe

Den Sauerteig am Vorabend ansetzen. Dafür die angegebenen Zutaten miteinander verrühren und zugedeckt über Nacht ruhen lassen.  
Am Backtag 50 g des Sauerteiges als Anstellgut für den nächsten Backtag abnehmen und den restlichen Sauerteig für das Brot verwenden. Den Sauerteig mit den Zutaten für den Hauptteig so lange kneten, bis ein homogener Teig entsteht. Den Teig kurz ruhen lassen, anschließend nach der Stretch-and-fold-Methode kneten und zwei lange Stränge in der Größe der Kastenformen formen.  
Die beiden Kastenformen von 25 cm Länge leicht einfetten, die Stränge hineinlegen und zugedeckt 2 - 3 Stunden gehen lassen.  
Den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.  
Die Brote mit einem Schaschlikspieß mehrmals einstechen oder mit einem Messer einschneiden und zuerst 15 Minuten backen. Dann den Ofen auf 200 °C herunterschalten und die Brote in ca. 30 - 40 Minuten fertig backen.