

# Bio-Roggenbrot

- mit unserem selbst gemachten Sauerteig



Zutaten

## Zubereitung

Zutaten 1. Tag: 500 g grob geschroteter Bio Roggen\*, 500 ml lauwarmes Wasser, 300 g Sauerteig\*

Zubereitung: Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Mit einem Deckel oder Plastikfolie gut verschlossen bis zum nächsten Tag (mind. 12 – 14 Stunden) in der Küche stehen lassen. (Nicht warm stellen).

Zutaten 2. Tag: 180 ml lauwarmes Wasser, 30g Leinsamen\*, ungemahlen, 60g ganze Sonnenblumenkerne\*, 250g sehr grob geschrotete Körner (Roggen\* oder eine Mischung aus Weizen\*, Gerste\* und Dinkel\*), 100g Roggen\* oder ½ Weizen\* und ½ Roggen\* fein gemahlen, ½ EL Natursalz, ½ EL Honig\*

Zubereitung: Diese Zutaten zu dem Vorteig vom 1. Tag geben und vermengen, bis er die Konsistenz einer dicken Grütze hat. Kastenformen einfetten und mit Teig befüllen. Wenn zu viel Masse ist, dann auf zwei Formen aufteilen, der Teig geht nicht mehr wesentlich auf. Mit nassen Händen den Teig in der Form glattstreichen. In die Mitte ein Schaschlikstäbchen stecken. Formen in einen großen Plastikbeutel schieben, kräftig hineinpusten, gut verschließen. 4 – 5 Stunden ruhen lassen (kann auch bis zu 8 Stunden stehen!)

In einem 175°C vorgeheizten Backofen 90 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen und aus der Form stürzen. Dieses Brot gelingt auch prima mit Bio Dinkel!

Rezeptart: Brot & pikantes Gebäck | Saison: Ganzjährig | Zubereitung: Backen