



Vollkornkastenbrot

Brühstück:

30	g	Altbrot
20	g	Sonnenblumenkerne (etwas in der Pfanne anrösten)
20	g	Kürbiskerne (geröstet)
15	g	Haferflocken (Kölnf.)
10	g	Sesamsaaten (geröstet)
165	g	Wasser

Teig:

Brühstück

265	g	Roggenvollkornmehl
270	g	Dinkelvollkornmehl
12	g	Salz
10	g	Anstellgut
375	g	Wasser

-- Altbrot (Brotreste) klein schneiden oder mahlen

-- die Saaten in einer Pfanne rösten

-- das Altbrot und die Saaten mischen und mit kochendem Wasser übergießen 60-120 min. abkühlen und quellen lassen.

-- Alle Zutaten gründlich miteinander vermischen

-- eine Kastenform fetten und den Teig einfüllen und glattstreichen, als Topping oben ein paar Sonnenblumen und Kürbiskerne aufstreuen. Das Brot mit einem Tuch abgedeckt, bei Raumtemperatur 20-24 Std. garen lassen.

-- den Ofen auf 230°C Ober/ Unterhitze vorheizen

-- das Brot bei 230°C in den Ofen schieben und etwas Wasser einspritzen, nach 10 min. die Temperatur auf 220°C reduzieren und weitere 40 min. fertig backen.

-- Backzeit ca. 50 min.

Tip: Das Anstellgut von Eurem Sauerteig sollte noch aktiv sein, oder etwas nach dem Anfrischen und der Reifezeit abnehmen.

Anstellgut oder Starter, ist Euer Sauerteig im Kühlschrank