

Ernährung

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:

Bewegung

Entspannung

Guter Schlaf

Leinsamen - Brot

Zutaten:

Für 1 Laib ca. 950 g (fertig gebacken)

Quell-Teil:

60 g Leinsamen

60 g Sonnenblumenkerne geröstet

120 g Wasser lauwarm

Teig:

240 g Quell-Teil

250 g Dinkelmehl

200 g Roggenmehl

250 g Wasser

150 g Joghurt

1 Pckg. Trockengerm

10 g Trocken-Sauerteig

10 g Salz

5 g Bauernbrotgewürz



Zubereitung:

Für den Quell-Teil die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne goldgelb anrösten; Leinsamen und 120 g lauwarmes Wasser zugeben und über Nacht quellen lassen
(Schnelle Variante: heißes Wasser nehmen, Quellzeit ca. 1 Stunde)

Für den Teig Brotgewürz und Trockengerm in das Wasser (250 g, lauwarm) einrühren und auflösen
Das und die restlichen Zutaten in die Rührschüssel geben und auf langsamer Stufe ca. 6 min zu einem Teig kneten (Z-Haken oder Knethaken). Zum Schluss noch den Quell-Teil unterrühren.

Den Teig aus der Schüssel nehmen (Hände mit etwas Wasser benetzen, der Teig ist etwas klebrig 😊), dann lässt sich dieser leichter zum Laib formen.

Brotsimperl (Gärkörbchen) mit Roggenmehl einstauben (dass die Rillen bedeckt sind), etwas Leinsamen einstreuen, den rundgekneteten Laib einlegen und mit einem Tuch abdecken, 30 min rasten lassen

Ofenrohr auf 175°Heißluft aufheizen.

Nach der Gärzeit den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben (stürzen), oben 2x einschneiden und gemeinsam mit hitzefester Schüssel mit Wasser in das Rohr geben. Backzeit ca. 40 min (kann variieren); Klopfest am Brotboden – wenn hohler Klang, ist das Brot fertig