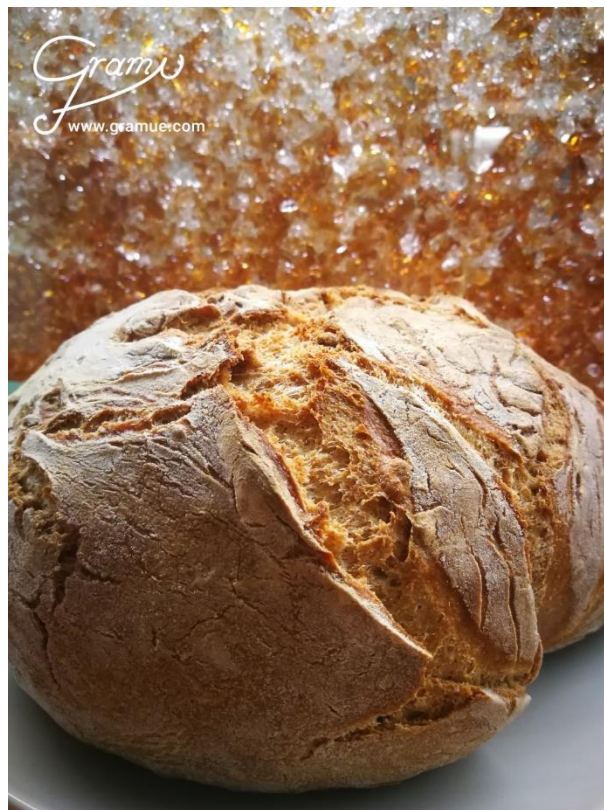


Bierkornbrot

Thema:	Brot backen alla Gramue
Saison:	Brot hat immer Saison
Besonderheit:	einen Teil Wasser durch dunkles Bier ersetzen
Zu Beachten:	unbedingt einen gusseisernen Topf verwenden

Zutaten / Einkaufsliste (für ca. 1kg Brot)

450 g	Vollkorn Weizenmehl
350 g	Universalmehl
50 g	Sonnenblumenkerne
½ Würfel	frischer Germ
200 ml	dunkles Bier
400 ml	Wasser
1,5 EL	Salz
1 TL	Zucker
n.B.	Universalmehl zum verarbeiten



Zubereitung

Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und danach das ebenfalls lauwarme Bier dazugeben. Das Mehl und die Sonnenblumenkerne auf der Arbeitsplatte vermischen und mit der Flüssigkeit zu einem elastischen Teig verkneten.

Den Teig in eine große Schüssel geben und einschneiden. Die Schüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und den Teig an einem warmen Ort für ca. 4-5 Stunden gehen lassen.

Den Teig mit bemehlten Händen kurz durchkneten und mehrmals kreuzweise zusammenschlagen und zu einem runden Brotlaib formen.

Das Backrohr auf 220°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Den Brotlaib in eine runden Gusseisenform (mit Deckel) geben und im Backrohr für ca. 60 Minuten zugedeckt backen. Danach den Decker herunternehmen und nochmals ca. 15 Minuten fertig backen.

Gutes Gelingen und Guten Appetit

