

Sonnenblumenbrot *alla Gramue*

Thema:	„Aus der Backstube“
Saison:	Frisches Brot sollte immer zu Hause sein
Besonderheit:	schnell und einfach gemacht
Zu Beachten:	kann schnell weg sein 😊

Zutaten / Einkaufsliste (für ein großes Brot)

500 g	Weizenmehl
250 g	Roggenmehl
20 g	Fertig-Sauerteig
1 Pkg.	Trockengerm
15 g (2TL)	Salz
20 g	Weizenkleie
20 g	Chiasamen
100 g	Sonnenblumenkerne
570 ml	Wasser (lauwarm)



Zubereitung

Weizenkleie, Chiasamen und den Trockengerm im Wasser auflösen und danach mit allen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten und danach 20 Minuten ruhen lassen.

Danach den Teig nochmals durchkneten und in die gewünschte Form (runder Laib) bringen, in eine große (runde) Emailform geben und mit einem Geschirrtuch abdecken. Ca. 1 Stunde an einem warmen Ort geben (z.B. vorgewärmtes Backrohr – ca. 50°C) und gehen lassen.

Nach dieser Stunde das Geschirrtuch entfernen und den Emaildeckel auf die Form geben. Das Backrohr auf 200°C (Ober- / Unterhitze) einschalten. In das Backrohr Wasser in einer feuerfesten Schüssel dazustellen. Das Brot zugedeckt 30 Minuten backen lassen. Danach den Deckel entfernen und weitere 30 Minuten fertigbacken.

Das Brot aus der Emailform nehmen und mit etwas Wasser einstreichen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Gutes Gelingen und Guten Appetit

