

# Einfaches Hausbrot

[www.fitdurchsleben.com](http://www.fitdurchsleben.com)

Um einen Brotlaib herzustellen bedarf es eines Dampfls:

20 g Germ  
1 EL Honig oder Brauner Zucker  
100 ml Wasser, lauwarm  
etwas glattes Mehl (W700) zum Stauben

der Hauptteig

500 g Weizenmehl, Type 480, oder\*  
200 ml Wasser, lauwarm  
2 TL Salz

## **\*Und weil Vollkorn mehr ist statt nur Weizenmehl:**

300 g Weizenmehl, Type 480  
200 g Weizenvollkornmehl – fein gemahlen  
und etwas lauwarmes Wasser mehr hinzu geben

Herstellung:

1. Germ mit Honig oder Zucker 100 ml lauwarmen Wassers auflösen mit glattem Mehl stauben und an einem warmen Ort gehen lassen..
2. (Alle Zutaten in die Kenwood geben und 5 Minuten abarbeiten lassen.)
3. Mehl mit Salz auf der Arbeitsfläche vermengen und in der Mitte eine tellergroße Mulde machen.
4. Die Germmischung und 100 ml lauwarmen Wassers in die Mulde geben.
5. Mit den Fingern einer Hand in kreisenden Bewegungen nach und nach von dem umgebenden Mehl einarbeiten. Eventuell mehr Wasser hinzu geben da manche Mehle mehr Flüssigkeit binden.
6. Jetzt knete den Brotteig 5 Minuten gut ab.
7. Teig in die Schüssel zurück geben mit Mehl bestreuen, mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken.
8. Ca. 40 Minuten an einen warmen Ort gehen lassen bis sich das Volumen verdoppelt hat.
9. Den Teig nochmals für ca. 1 Minute kräftig abarbeiten. Dann wird er weiterverarbeitet, wie es das jeweilige Rezept verlangt – ob rund geformt – länglich oder ausgerollt gefüllt.
10. Lass ihn nochmals für ca. 30 Minuten gehen (das Volumen verdoppeln sich).
11. Als Laib geformt braucht das Brot bei 180° C ca. 50 Minuten. „Je schlanker - desto kürzer ist die Backzeit.



# Einfaches Hausbrot

[www.fitdurchsleben.com](http://www.fitdurchsleben.com)

## TIPP:

Der Grundbrotteig kann zu Variationen weiterverarbeitet werden.  
Abwandlungen findest du auf meiner Webseite.

