

Walnussbrot

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 1 Weggen Brot:

s` Dampf herstellen:

42 g Germ, frisch

1 TL Zucker

50 ml Milch, lauwarm

mit etwas glattem Mehl (W700) stauben

Teigzubereitung:

200 g Roggenmehl, R 960

und entweder

300 g	Weizenvollkornmehl
-------	--------------------

oder

200 g	Weizenmehl, glatt
-------	-------------------

100 g	Weizenvollkornmehl
-------	--------------------

325 ml Milch, lauwarm

2 TL Salz

200 g Walnüsse, grob gehackt

Herstellung:

1. Germ mit Zucker und 1/8 l lauwarme Milch auflösen, mit glattem Mehl stauben und das Dampf an einen warmen Ort gehen lassen.
2. (Alle Zutaten in die Kenwood geben und 5 Minuten abarbeiten lassen.) oder. . .
3. die verschiedenen Mehle auf der Arbeitsfläche vermengen und in der Mitte eine tellergröße Mulde machen.
4. Milch, Dampf und Salz in die Mulde geben.
5. Mit den Fingern einer Hand in kreisenden Bewegungen nach und nach von dem umgebenden Mehl einarbeiten.
6. Jetzt knete den Brotteig 5 Minuten gut ab.
7. Teig mit Mehl bestäuben und ca. 30 Minuten an einen warmen Ort gehen lassen bis sich das Volumen verdoppelt hat.
8. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche etwas flach drücken, Walnüsse hinein geben und einarbeiten – bzw. in der Kenwood kurz einarbeiten.
9. Einen Laib formen – auf ein mit einem Backpapier ausgelegtem Backblech geben oder in einen bemehlten Gärkorb legen, mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und nochmals ca. 45 Minuten gehen lassen.
10. – Vorsichtig aus Gärkorb schlagen –.
11. Bei 200° C ca. 45 Minuten backen – „Klopfrage“ – nach dem backen auf ein Gitter auskühlen lassen.

