

Einfaches Dreikornbrot

www.fitdurchsleben.com

Um einen Brotlaib herzustellen bedarf es:

300 g	Weizenmehl, fein
100 g	Dinkelmehl, fein
100 g	Roggenmehl
20 g	Germ
1 EL	Honig oder Brauner Zucker
40 ml	Wasser, lauwarm
ca. 300 ml	Wasser, lauwarm
1 EL	*Apfelessig
½ TL	Brotgewürz
2 TL	Salz

Herstellung:

1. Die drei Mehle in die Schüssel des Rührgerätes geben.
2. Eine tiefe Mulde mach und darin den Germ hinein bröseln, Honig draufgeben und ca. 40 ml lauwarmen Wassers, mit einem Esslöffel alles vorsichtig mit einem kleinen Teil des Mehles breiig vermengen, mit etwas Mehl bestäuben und zugedeckt ca. 5 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Jetzt das restliche lauwarme Wasser, Essig, Brotgewürz und Salz hinzugeben und mit dem Knethacken den Brotteig 10 Minuten bei mäßiger Geschwindigkeit gut ab.
4. Den Brotteig zu einem Laib formen, in einen gut bemehlten Gärkorb geben oder auf ein Backblech das mit einem Backpapier ausgelegt wurde legen und zugedeckt mindesten eine Stunde an einen warmen Ort (3 Stunden an einem kühlen Ort) gehen lassen.
5. Bei 180 °C ca. 40 Minuten im Heißluftofen backen lassen.

Tipp:

Nach dem Backen das Brot mit etwas Wasser kurz benetzen, das verleiht dem Brot einen schönen Glanz.

*Gibt dem Brot eine feine Säure.

