

Bauernbrot für Kinder (Ab 12. Monat)

Kategorien: Brot

Zutaten für: 1 Keine Angabe

1	kg	Bauernbrotmehl (Typ 812)
1	kg	Dinkelmehl (Typ 812)
500	Gramm	Dinkel-Vollkornmehl Mehl für das Backbrett
2	Würfel	Hefe
1,8	Ltr.	Wasser, etwa
4	Teel.	Meersalz
100	Gramm	Kürbiskerne
100	Gramm	Sonnenblumenkerne
100	Gramm	Sesamsaat (geschält und Gemahlen)
		Öl für das Backblech

Anleitung:

In einer grossen Schuessel die drei Mehlsorten mischen und in der Mitte eine Mulde hineindruecken. Hefe mit 300 ml lauwarmem Wasser in einer kleinen Schuessel auflösen und in die Mulde giessen. Meersalz ringsherum verteilen (darf nicht zur Hefe kommen!). An einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen. Kuerbis- und Sonnenblumenkerne im Blitzhacker fein hacken und zusammen mit der gemahlten Sesamsaat unter das Mehl mischen. Nach und nach etwa 1,5 l lauwarmes Wasser dazugeben, dabei den Teig etwa 15 Minuten kraeftig kneten, bis er glaenzt und elastisch ist. Die Schuessel mit einem Tuch abdecken und den Teig an einem warmen Ort ueber Nacht gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Den Teig noch mal kurz durchkneten, 4 Laibe formen und diese auf einem bemehlten Backbrett mit einem Tuch bedeckt etwa 20 Minuten ruhen lassen, bis die Laibe doppelt so gross sind. Backofen auf 200 Grad (Gas Stufe 3) vorheizen und das Backblech einölen. Die Laibe mit nassen Haenden nacheinander auf das Backblech setzen und auf der mittleren Schiene jeweils 1 1/4 Stunden backen. Als Brotbelag eignet sich z.B. Kraeuterquark.