

Graham - Brot

Kategorien: Brot

Zutaten für: 1 Rezept

300	Gramm	Weizenmehl, Typ 405
75	Gramm	Erbsenfaser
200	Gramm	Haferkleie
375	Gramm	Weizenschrot
500	ml	Milch (3,5% Fett)
12	Gramm	Sonnenblumenöl
20	Gramm	Trockenhefe (2 P.)
40	Gramm	Weizenkleber
1	Teel.	Salz

Anleitung:

Erbsenfaser u.a. aus dem Reformhaus

Die Hälfte des Mehles mit dem Schrot, der Haferkleie und der Erbsenfaser mischen. Dann die Trockenhefe und die Hälfte der Milch hinzugeben und zu einem Vorteig verrühren. Den Vorteig 15 Minuten stehen lassen, anschließend die restliche Milch, Salz und Öl zum Vorteig geben und mit dem restlichen Mehl zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig nochmals 15 Minuten stehen lassen, einen Leib formen, 20 Minuten garen lassen und anschließend ca. 45 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200° backen. Um eine braune Kruste zu erhalten, kann man eine Bratfolie verwenden oder den Brotleib mit Eigelb einstreichen bevor er in den Backofen kommt.

Ballaststoffgehalt: 9,6% Ballaststoffgehalt pro 100 kcal: 4,4 g