

Leinsamen - Brot

Kategorien: Brot

Zutaten für: 1 Rezept

FÜR DEN TEIG

70	Gramm	Leinsamen
100	Gramm	Kernige Haferflocken
500	Gramm	Weizenmehl Type 550 oder 630
1	Karton	Trockenhefe
1/4	Ltr.	Lauwarmes Wasser; ca.
1	Essl.	Salz

ZUM BESTREUEN

2	Essl.	Kernige Haferflocken
2	Essl.	Leinsamen

Anleitung:

1. Leinsamen in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und eine halbe Stunde quellen lassen. Anschließend die Samen in ein Sieb geben, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

2. Haferflocken, Mehl und Hefe gut mischen. Anschließend Wasser, Leinsamen und Salz hinzufügen und alles mit dem Knethaken des Handrührgerätes so lange kneten, bis sich der Teig vom Rande löst. Dann 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

3. Teig noch einmal kurz durchkneten, ein längliches Brot daraus formen und dieses auf ein gefettetes Backblech legen und noch weiter 15 Minuten zugedeckt gehen lassen.

4. Das Brot mehrmals quer 1 cm tief einschneiden, gut mit Wasser bepinseln und Haferflocken und Leinsamen darüberstreuen. Bei 250° auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten backen, dann auf 200° herunterschalten und weiter 35-45 Minuten backen.

Zirka 10740 kJ

Zubereitungszeit : ca. 2 Stunden