

Roggenbrot mit Haferflocken

Kategorien: Brot

Zutaten für: 12 Personen

50	Gramm	Roggenkörner
1/8	Ltr.	Wasser (1)
300	Gramm	Roggenvollkornmehl
350	Gramm	Weizenvollkornmehl
1	Teel.	Kümmel Gemahlen
1	Teel.	Koriander
1	Würfel	Hefe
100	ml	Wasser (2)
300	ml	Wasser (3)
150	Gramm	Pkg. Natur- Sauerteig aus dem Reformhaus
1	Teel.	Salz
50	Gramm	Kernige Haferflocken
		Fett für die Form
1 1/2	Ltr.	Kastenform

Anleitung:

Vorbereitungszeit ca. 45 Minuten

Roggenkörner in Wasser (1) geben, aufkochen und zugedeckt 15 Min. quellen, dann abkühlen lassen. Mehlsorten mit Gewürzen in einer Schüssel mischen. Eine Mulde in die Mitte drücken, Hefe hineinbröckeln, mit lauwarmem Wasser (2) zu einem Vorteig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort 15 Min. gehen lassen.

Sauerteig, lauwarmes Wasser (3), die Roggenkörner und Salz dazugeben. Die Zutaten mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten und etwa 30 Min. gehen lassen. Den Teig zu einer Rolle formen, in den Haferflocken wälzen. Die Kastenform ausfetten, den Teig hineinlegen und zugedeckt 10 Min. gehen lassen. Das Brot im vorgeheizten Backofen bei 225 °C auf der 2. Einschubleiste von unten 50 bis 55 Min. backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen.

Pro Scheibe ca. 96 kcal/401 kJ.