

Soja - Keimbrot

Kategorien: Brot

Zutaten für: 2 Brote

200	Gramm	Sojasprossen aus dem Glas
1		Hefe
450	ml	Wasser
800	Gramm	Weizenmehl (Typ 1050)
20	Gramm	Salz

Anleitung:

Soja, das Fleisch vom Acker !

Hefewuerfel in 100 ml Wasser auflösen und stehen lassen. Mehl in eine Schuessel sieben. In der Mitte eine Vertiefung machen. Die aufgelöste Hefe hineingeben. Mit etwas Mehl zu einem dünnen Brei verrühren. 15 Minuten stehen lassen.

Die Sojasprossen und das Salz dazugeben. Mit dem Backhorn oder dem Kochlöffel bei portionsweiser Zugabe von dem restlichen Wasser zu einem Teig verarbeiten. Diesen von Hand zuerst in der Schuessel, bis alles Mehl hineingearbeitet ist, dann auf einer trockenen Arbeitsfläche zu einem glatten Teig kneten. Fünf Minuten durchkneten. In die Schuessel zurückgeben. Mit einem feuchten Tuch bedeckt an einem warmen Ort ca. 90 Minuten gehen lassen.

Von neuem durchkneten. Falls der Teig an der Arbeitsfläche klebt, diese leicht mit Mehl bestäuben. Teig zu einer Kugel formen. Diese in zwei möglichst gleich große Teile zerschneiden. Jeden Teil nochmals durchkneten, zu einem runden Laib formen. Beide Laibe auf ein mit Öl bepinseltes oder mit Backpapier ausgelegtes Kuchenblech geben. Die Brote mit einem feuchten Tuch bedeckt nochmals 30 Minuten gehen lassen.

Kreuzweise 3 bis 5 mal 1 cm tief einschneiden, dass ein Gittermuster entsteht. In dem auf 200 Grad vorgeheizten Backofen ca. 70 Minuten backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.