

## Bauernbrot

Zutaten: (für 30 Scheiben)

250 g Roggenvollkornmehl  
250 g mittelfeiner Roggenvollkornschrot  
250 g Weizenvollkornmehl  
1 Päckchen Trockenhefe  
2 TL Fruchtzucker  
1 Päckchen flüssiger Sauerteig  
2 TL Salz  
75 g geschroteter Leinsamen  
25 g Weizenkleie  
250 g Buttermilch

Zubereitung:

1. Roggenmehl und -schrot und Weizenmehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken, Trockenhefe, 125 Milliliter lauwarmes Wasser und Fruchtzucker dazugeben und mit etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Abgedeckt etwa 15 Minuten gehen lassen.
2. Sauerteig, Salz, Leinsamen, Weizenkleie, Buttermilch und 250 Milliliter lauwarmes Wasser dazugeben und verkneten. Der Teig soll noch etwas kleben, da das Getreide nachquillt. Abgedeckt weitere 45 Minuten gehen lassen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 225 C (Umluft 200 C, Gas Stufe 4) vorheizen
3. Den Teig durchkneten, eventuell etwas Wasser oder Mehl unterkneten und zu einem ovalen Laib formen. Auf dem Blech weitere 45 Minuten gehen lassen. An der Oberseite mehrmals einschneiden.
4. Eine feuerfeste Schale mit kaltem Wasser auf den Backofenboden stellen. Das Brot im Backofen 10 Minuten backen. Den Backofen auf 200 C (Umluft 175 C, Gas Stufe 3) herunterschalten und das Brot weitere 30 Minuten backen. Nach dem Backen mit Wasser besprühen und das Brot auskühlen lassen.

Zubereitungszeit 180 Minuten

Brenn- und Nährwerte pro Scheibe:

384/92 kJ/kcal

4 g Eiweiß

1 g Fett

15 g Kohlenhydrate

4 g Ballaststoffe

1,5 BE

Tipp:

Sie können den Teig auch in einem traditionellen, großen runden oder ovalen Brotkorb gehen lassen. Den Korb zuvor mit Mehl ausstäuben. Den Teig in den Brotkorb geben und 45 Minuten gehen lassen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf das Blech stürzen und weitere 45 Minuten gehen lassen. Das Brot wie im Rezept beschrieben backen.

- Inge -

" Ich wünsche Ihnen stets gutes Gelingen "

Freundlichst Ihr Konrad Heizmann

[www.Heizmanns-Rezepte.de](http://www.Heizmanns-Rezepte.de)

