

Mischbrot Vollkorn

Zutaten:

350 g Roggenbackschrot Type 1800
350 g Weizenbackschrot Type 1700
3 gestrichene TL Salz
50 g geschälte Sonnenblumenkerne
100 g ungeschälte Sesamsamen
2 EL Korianderpulver
20 g Hefe oder 1 Päckchen Trockenhefe
75 g Fertigsauerteig
ca. 1/2 l lauwarmes Wasser (500 g)

Zubereitung:

Zunächst die beiden Backschrotsorten gründlich mit dem Salz, den Sonnenblumenkernen, Sesamsamen und dem Korianderpulver trocken vermengen. Die Hefe und den Fertigsauerteig mit etwas Wasser verrühren, zur Mehlmischung geben. Dann nach und nach das restliche Wasser am besten mit Hilfe der Knethaken der Küchenmaschine unterwirken. Der Teig muss sehr gut verknetet werden. Mit Tuch oder Plastikfolie abdecken und den Teig 35 Minuten gehen lassen. Danach nochmals durchkneten.

Nun den Teig entweder in eine mit Backtrennpapier ausgelegte Kastenform von 30cm Länge geben oder zu einem Laib formen und auf ein bemehltes Backblech legen. Abermals an warmer Stelle 30 bis 45 Minuten gehen lassen. Vor dem Backen mit einem scharfen Messer der Länge nach knapp einen halben Zentimeter tief einkerben. Mit lauwarmem Wasser bestreichen.

Im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten insgesamt 60 Minuten backen, die ersten 10 Minuten bei 220 C, dann bei 200 C. Gleich zu Beginn ein kleines feuerfestes Gefäß mit etwa 1/10 l Wasser in den Backofen geben, damit das Brot nicht trocken wird. Nach Erkalten in 40 Scheiben von je knapp 40 g schneiden.
Aus dem Buch-Backen für Diabetiker Südwest Verlag

40 Scheiben von je 40 g
Pro Scheibe:
352 Joule/82Kolorien
3g E,
2g F,
129 KH
1 BE