

Schrotbrot

50 Scheiben von je 32 g

pro Scheibe:

253 Joule/59 Kalorien

1 g E, 0 g F, 12 g KH

1 BE

Zutaten :

250 g Weizenbackschrot Type 1700

250 g Roggenbackschrot Type 1800

1/4 l Wasser (250 g)

200 g Roggenmehl Type 1150

200 g Weizenmehl Type 1050

3 gestrichene TL Salz

40 g Hefe oder 2 Päckchen Trockenhefe

knapp 1/2 l lauwarmes Wasser (450 g)

5 g Butter für die Formen

Zubereitung:

Roggen und Weizenschrot miteinander vermischen und mit 1/4 l Wasser verrührt mindestens

6 Stunden, besser aber über Nacht quellen lassen. Das Roggen und Weizenmehl sorgfältig mit dem Salz vermischen. Die Hefe mit einem Teil des halben Liters Wasser verrühren, mit dem Schrotbrei und dem übrigen Wasser zum Mehl geben. Kräftig so lange kneten, bis der Teig nicht mehr an der Schüssel oder Arbeitsplatte klebt. Eine Kugel formen, diese mit einem Tuch abgedeckt in einer Schüssel 2 bis 5 Stunden aufgehen lassen. Sie können die zugedeckte Schüssel aber auch über Nacht in den Kühlschrank stellen. Den Teig nochmals durchkneten, in zwei Teile teilen und daraus lange Brote formen.

Zwei kunststoffbeschichtete Kastenformen von 25 cm Länge mit Butter auspinseln, die Brote hineinlegen. Der Länge nach mit einem scharfen Messer einkerben. An warmer Stelle noch einmal für 30 bis 40 Minuten gehen lassen. Die Oberfläche mit Wasser bepinseln. Auf der untersten Schiene in vorgeheizten Backofen zunächst 10 Minuten bei 220°C, dann 40 bis 45 Minuten bei 200°C backen. Nicht vergessen, ein feuerfestes Gefäß mit Wasser in den Backofen zu stellen. Die heißen Brote aus den Formen kippen, auf einem Rost erkalten lassen.

Nach dem endgültigen Auskühlen die Brote in je 25 Scheiben von 1 cm Stärke schneiden.

" Ich wünsche Ihnen stets gutes Gelingen "

Freundlichst Ihr Konrad Heizmann

www.Heizmanns-Rezepte.de

Tipps:

Obschon sich dieses Brot relativ lange frisch hält, ist es ratsam, eines der beiden Brote für den späteren Verbrauch möglichst lauwarm gut zu verpacken und ins Gefriergerät zu geben. Sie können natürlich auch das Brot erst abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und erst dann gefrieren, um somit später auch einzelne Scheiben entnehmen zu können. Durch Zufügen von einem gestrichenen Teelöffel zerdrücktem Kümmel, Fenchel oder Anis kann der Geschmack variiert werden, die Gewürze könnten auch gemischt zugefügt werden. Außerdem können Sie den Teig durch Hinzufügen von vier Esslöffeln frisch gemahlener Weizenkeime mit Vitaminen anreichern.

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige