Körner-Brot

Gesundes Körnerbrot zum selbermachen

Es geht doch nichts über ein frisches knackiges Frühstücksbrot.

Niemand wird dabei ernsthaft widerstehen wollen.

Und wenn Sie sich obendrauf noch einen unserer schmackhaften Brotaufstriche gönnen (s. Kochbuch

Seitenende) – dann ist der Start in den Tag mehr als perfekt.

Übrigens:

Dank der komplexen Kohlenhydrate ist unser Vollkornbrot ein kerngesunder Sattmacher.

Zutaten Körnerbrot Rezept

(für eine Form von 30 cm Durchmesser)

- 500 g 6-Korn-Mischung (über Nacht eingeweicht)
- 1 l Wasser
- 150 g Flüssiger Sauerteig
- 200 ml Wasser (warm)
- 300 g Roggenmehl (Typ 997)
- 200 g 6-Korn-Schrot
- 2 TL Salz
- 350 ml Wasser (kochend heiss)
- 60 g Hefe
-

100 ml Wasser (lauwarm)

-

3 EL Apfelessig

Zubereitung Körnerbrot

1.

Über Nacht die 6-Korn-Mischung in 1 Liter Wasser einweichen. Am Backtag die Kornmischung im Einweichwasser einmal aufkochen, abkühlen und in einem Sieb abtropfen lassen.

2.

Sauerteigbeutel 15 Minuten in warmes Wasser legen. Mehl, Schrot und Salz mischen und langsam in das kochende Wasser einrühren. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Hefe und lauwarmes Wasser glatt rühren und zugedeckt 15 Minuten ruhen lassen.

3.

Flüssigen Sauerteig zum Mehl giessen. Hefe, Essig und Körner mischung hinzufügen. Alle Zutaten 10 Minuten kneten. Teig an einem warmen Ort in einer abgedeckten Schüssel 3 Stunden gehen lassen.

4.

Teig nochmals kräftig durchkneten und in eine mit Backpapier ausgelegte Backform legen. Anschliessend 1,5 Stunden gehen lassen.

5.

Backofen auf 220 Grad vorheizen. Brot 10 Minuten bei 220 Grad backen, dann die Temperatur auf 190 Grad reduzieren und das Brot 40 bis 50 Minuten fertig backen.

- Bei gekauftem Brot finden Sie oft Milchsäure in den Zutaten. Dies bedeutet aber nicht automatisch, dass das Brot nicht vegan ist. Milchsäure kann auch auf einem rein veganen Weg entstehen (s. Sauerkraut). Wichtig ist, falls Sie Brot selbst backen oder zukaufen wollen, darauf zu achten dass es sich um Vollkornbrot handelt.

Guten Appetit wünschen Ihnen

Dr. med. Ernst Walter Henrich und der Schweizer Gourmetkoch Raphael Lüthy,
Herausgeber von "Vegan Gesund – Das Kochbuch"

Quellen und Bildrechte:

Mit freundlicher Unterstützung der ProVegan Stiftung

Teilen Sie Ihr Lieblingsrezept mit anderen!

Veröffentlichen Sie Ihr Lieblingsrezept auf "Mein Gartenratgeber" und teilen Sie es so mit anderen Menschen. Schicken Sie uns dazu einfach Ihr Lieblingsrezept per Mail zu, und wir stellen es für Sie online. Auf Ihren Wunsch auch gerne unter Ihrem Namen.

...schreiben Sie uns unter info@mein-garten-ratgeber.de

Weitere Rezepte für leckere...

- Gerichte
- Getränke
- Desserts
- Gebäck & Kuchen
- Marmeladen
- Pestos
- Vegane Küche