



## Müslibrot

### Zutaten (für ca. 1,5 kg Brot)

#### Vorteig:

200 g Roggenvollkornmehl

200 g Wasser (lauwarm)

40 g Anstellgut (Sauerteig)

#### Quellstück:

150 g Wasser (lauwarm)

100 g Haferflocken

30 g Cranberries

50 g Walnüsse gehackt

50 g Sonnenblumenkerne

200 g Dinkelvollkornmehl

260 g Naturjoghurt

200 g Dinkelmehl

12 g Salz

1 EL Honig

1 EL Nussöl

5 g Germ (oder 1/2 Pkg. Trockengerm)



**Tipp:** Ihr könnt auch eine fertige Müslimischung nehmen, jedoch am besten ohne Zucker und Cornflakes.



## Zubereitung

### Am Vortag:

#### **Vorteig:**

Für den Vorteig alle Zutaten gut vermischen und über Nacht bei Raumtemperatur abgedeckt reifen lassen. Der Vorteig sollte sich in dieser Zeit mindestens verdoppelt haben.

#### Quellstück:

Für das Quellstück Haferflocken, Cranberries, Sonnenblumenkerne und Nüsse mit warmem Wasser übergießen und gut vermischen. Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Vor dem Weiterverwenden am Backtag sollte es wieder Raumtemperatur haben.

### Backtag:

Vollkornmehl und Joghurt vermischen und für 30 Minuten quellen lassen

Danach alle Zutaten bis auf Öl und Salz und das Quellstück miteinander verkneten. In den letzten Minuten der Knetzeit Öl und Salz zugeben. Das Quellstück sollte erst ganz zum Schluss mit der Hand eingearbeitet werden, ansonsten können sich die restlichen Zutaten nicht gut zu einem Teig verbinden.

Den Teig nochmals für ca. 1-2 Stunden rasten lassen, dazwischen evtl. 2-3 Mal dehnen und falten.

Den Teig zu einem runden Brotlaib formen und nochmals für ca. 60 Minuten ins gut bemehlte Gärkorbchen geben.

Backofen auf 250 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Wenn möglich den Teigling nach der Gare in einen heißen Topf stürzen, mit Wasser besprühen oder bescpinseln und Deckel schließen. Nach 20 Minuten die Temperatur auf 220 Grad senken und Deckel entfernen, nach weiteren 15 Minuten auf 180 Grad senken und nochmals 15 Minuten backen. (Backzeit insgesamt: ca. 50 Minuten)