



Vollkorn-Buttermilchbrot

Zutaten

100 g Körner/Samen
(Sonnenblumen, Leinsamen, Sesam,..)
150 g Buttermilch
250 g Sauerteig
350 g Vollkornmehl
10 g Salz
1 TL Brotgewürz
1 TL Backmalz
100 ml Buttermilch
evtl. etwas Wasser bei Bedarf



Zubereitung

Die Körner gut 3 Stunden in 150 ml Buttermilch einweichen.

Danach alle Zutaten ca. 5 Minuten lang miteinander verkneten und den Teig 20 Minuten rasten lassen.

Nochmals 5 Minuten durchkneten und den Teig zu einem runden Laib formen und für 1-2 Stunden in ein Gärkorbchen legen.

Wenn der Teig gut an Volumen zugenommen hat, auf ein Backblech oder Gusseisentopf stürzen und 2x schräg einschneiden

Mit Wasser besprühen und im heißen Backofen bei 240 Grad einschieben. Die ersten 15 Minuten backen, dann die Temperatur dann auf 180 Grad zurückschalten. Noch ca. 35-40 Minuten backen.

Tipp: Falls ihr noch einen sehr frischen Sauerteig verwendet, evtl. ½ Pkg. Trockengerm dazugeben.