

Kerniges Vollkornbrot

Mailänder-Mühle

Zutaten:

330 g Rieser Gold Weizen- oder
Dinkelvollkornmehl
330 g Rieser Gold Weizen- oder
Dinkelmehl Type 1050
330 g Rieser Gold
Roggenvollkornmehl
11 g Rieser Gold Trockenhefe
700 - 750 ml lauwarmes Wasser
20 g Salz
30 g Trockensauerteig
1 EL Brotgewürz
(nach Belieben)

80 - 100 g Körnermischung:
(Leinsaat, Sesam,
Sonnenblumenkerne,
Sojaschrot)

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit dem Handrührgerät ca 5 min auf höchster Stufe kneten, (Teig hat eine weiche Beschaffenheit). Danach in der Schüssel zudeckt ca. 30 - 45 min gehen lassen. Dann wieder mit dem Handrührgerät kurz durchkneten. Mit dem Teigschaber in zwei gefettete Kastenformen füllen, und mit nassen Händen den Teig hineindrücken, diese darf höchstens $\frac{3}{4}$ voll sein. In der Form den Teig ca. 30 min gehen lassen. Vor dem Backen mit dem Messer einschneiden, und mit lauwarmen Salzwasser bestreichen.

Backen:

Im vorgeheizten Backofen bei ca. 220 - 250 Grad, untere Backschiene, 15 min backen. Dann auf 200 Grad zurückschalten, je nach Herd auch 180 Grad, und weitere 45 min backen.

MAILÄNDER
MÜHLE

Egerweg 30 · 86753 Möttingen
Telefon: 0 90 83/2 08