

# Vollkornbrot mit Sauerteig (Teigmenge für 3 Brote)

## 1. Schritt

900g Roggen, frisch gemahlen (1,5 Min./Stufe 10 nicht mehr als 350 g auf einmal)  
900 ml Wasser  
ca. 150g Sauerteigansatz

- Roggenmehl und Wasser mit Sauerteigansatz vermengen und **10-15 Stunden** stehen lassen.
- eine Zeitüberschreitung ist kein Problem
- **Teig mit Frischhaltefolie, Deckel o.ä. dicht abdecken, da Teig schwitzt !**

## 2. Schritt

1000g Dinkel, frisch gemahlen (1 Min./Stufe 10 300 g auf einmal)  
900g Wasser, der Teig darf nicht zu fest sein, sieh Film.

- Dinkelmehl und Wasser mit Roggensauerteiggemisch verrühren.
- **Etwas Teig (ca. 150g) als Sauerteigansatz für das nächste Mal abnehmen.**
- (kann z.B. eingefroren werden)

## 3. Schritt

4-5 TL Himalya-Salz  
nach Belieben:  
100g Sonnenblumenkerne  
70g Kürbiskerne  
100g Leinsamen oder Besam  
100g Nüsse kann auch gehackt werden  
*Gewürze wie bspw. Brotgewürz ist nicht nötig...*

- Salz dazu geben.
- Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen und/oder Nüsse unter den Teig geben und gut vermengen. Wenn der Teig zu fest ist, dann bitte noch etwas Wasser zugeben.
- 3 (ca.25cm) Kastenformen ggf. einfetten und mit Teig füllen.
- Mit Wasser besprühen und **mit Frischhaltefolie abdecken**. (Teig darf nicht antrocknen)
- **2 Stunden** stehen lassen. (Zeit einhalten!) vor dem Backen mehrmals über das Brot verteilt mit einer Rollladennadel einstechen.
- **Backofen vorheizen auf 250°C/Umluft**

## 4. Schritt

- Im **vorgeheizten Ofen 15-20 Min.** backen. (Brote sollten dann hochgegangen sein)
- Temperatur **auf 170°C zurückdrehen und mit Umluft weitere 50 Min.** backen.
- Zwischendurch mehrmals mit Wasser besprühen.
- Nach dem Backen die Brote aus der Form lösen und auf der Unterseite abklopfen; es sollte hohl klingen, ansonsten weitere 10-20 Minuten backen.