

Das weltbeste Schwarzbrot

Einfach. Gesund. Sättigend.

Dieses Schwarzbrot ist mein persönlicher Klassiker. Es ist einfach zuzubereiten, hält lange frisch und passt perfekt zu fast allen Rezepten.

Zutaten

600 g Roggenschrot (mittelfein)
500 g Wasser (lauwarm)
6 EL Sauerteig
600 g Roggenschrot (grob)
200 g Weizen oder Dinkel
800 g Wasser (lauwarm)
3 TL Brotgewürz
200 g Zuckerrübensirup
100 g Sonnenblumenkerne
100 g Leinsaat
3–4 TL Salz



Zubereitung

Tag 1: Vorteig ansetzen und 12 Stunden ruhen lassen.

Tag 2:

Sauerteig abnehmen, restliche Zutaten vermengen.

Teig in Form geben und 3 Stunden gehen lassen.

30 Minuten bei 200°C backen, danach 60 Minuten bei 175°C.

Wichtig: Brot mindestens 12 Stunden auskühlen lassen.



Ergebnis: Ein saftiges, gesundes Brot, das lange frisch bleibt und perfekt für den Alltag ist.

Mehr Rezepte findest du auf: www.franzi-liebt-superfood.de