

Einfaches Roggenvollkornbrot

(Ohne Kneten)



Zutaten

- 400g Roggenvollkornmehl
- 100g Weizenmehl Typ 550
- 400g Wasser
- 10g Ahornsirup
- 10g Salz
- 50g Sauerteig
- 3g Trockenhefe/9g frische Hefe (nicht zwingend notwendig bei aktivem Sauerteig)

Backzeit

20 Min. bei 230°C mit Dampf
weitere 40-45 Min. bei 180°C -
200°C

Guten Appetit!

Tag 1: Sauerteig ansetzen

1

Gebe 200g Roggenvollkornmehl, 200g Wasser und 50g Sauerteig in einem Topf. Vermenge alle Zutaten gut miteinander, sodass ein homogener Teig entsteht und lasse diesen über Nacht bei Raumtemperatur stehen.

Tag 2:

2

Füge das restliche Mehle und 200g Wasser zu dem Sauerteig hinzu und vermische den Teig anschließend gut und lasse diesen für 1h ruhen (Autolyse).

3

Füge alle weiteren Zutaten zu dem Teig hinzu und vermenge diese gut. Der Teig braucht nicht intensiv geknetet werden. Es reicht aus, wenn Du ca. 5 Minuten den Teig vorsichtig auf der Arbeitsfläche knetest. Lege den Teig wieder zurück in den Topf und lasse diesen für ca. 1h ruhen.

4

Forme nun den Teig rund und lege diesen in einen Gärkorb. Lasse den Teig anschließend für weitere 1 - 2 Stunden ruhen.

5

Heize den Backofen auf 230°C auf. Schiebe den Teig in den Ofen und beschwade (mit Wasser gut besprühen) diesen gut.

Das Brot ist fertig, wenn es beim Klopfen auf der Unterseite hohl klingt.