




Buttermilchbrot

ca. 1 Stück    gelingt leicht  bis zu 30 Min.



Zutaten:

Brotteig:

250 g Weizenvollkornmehl
200 g Weizenschrot fein (aus dem Reformhaus)
1 Pck. Dr. Oetker Natron
1 EL Salz
1 EL Kümmel ganz
500 ml Buttermilch

Zum Bestreichen und Bestreuen:

lauwarmes Wasser
Kümmel ganz

1 Brotteig:

Für den Brotteig Mehl mit Weizenschrot und Natron in eine Rührschüssel geben und vermischen. Die übrigen Zutaten dazugeben und mit der Küchenmaschine (Knethaken) auf niedriger Stufe 5 Min. zu einem Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 40 Min. gehen lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten und in eine befettete, bemehlte Kastenform (10 x 30 cm) geben.

2 Zum Besprühen und Bestreuen:

Den Teig mit Wasser besprühen und mit Kümmel bestreuen.

Die Form auf dem Rost in die untere Hälfte des vorgeheizten Rohres schieben.

Ober-/Unterhitze 200 °C

Heißluft 180 °C

Backzeit: ca. 50 - 60 Minuten