


Kerniges Schwarzbrot

 (Zubereitung ca. 20 Min. | Gehzeit:
ca. 15 Min. | Backzeit: ca. 3 Stunden)

 1 Brot



Zutaten

330 g Weizenmehl

180 g Weizenschrot

90 g Sesam

2 TL Salz

2 Würfel frische Hefe

180 g Roggenschrot

90 g Leinsamen

65 g Sonnenblumenkerne

650 ml Buttermilch

170 g Grafschafter Goldsaft
Zuckerrübensirup

Zubereitung

Für den Teig Mehl, Roggen- und Weizenschrot, Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne und Salz in einer großen Schüssel vermengen. 300 ml Buttermilch handwarm erwärmen. Hefe zerbröseln, mit lauwärmer Buttermilch übergießen und ca. 15 Minuten gehen lassen. Restliche Buttermilch in einem Topf erwärmen und Zuckerrübensirup darin auflösen. Beide Buttermilchmischungen zu der Mehlmischung geben und verrühren. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform (mind. 30 cm Länge) oder eine Brotbackform geben und im Backofen bei 150°C (Gas: Stufe 1, Umluft: 130° C) auf mittlerer Schiene ca. 3 Stunden backen. Nach 2 Stunden mit Alu-Folie abdecken. Bitte nicht im Brotbackautomaten zubereiten.