

# Rezepte

## Fünfkornbrot (mit Sauerteig)

### Zutaten:

- 150 g 5-Korn-Mischung (Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer, Gerste)
- 100 g 5-Korn-Getreideschrot, fein gemahlen
- 400 g Dinkelmehl Type 630
- 20 g frische Bio Hefe
- 50 g frischer Sauerteig
- 1 TL Zuckerrübensirup (evtl. Honig, oder Zucker)
- 12 g Salz
- nach Belieben Brotgewürz (Kümmel, Fenchel, Koriander, gemahlen)

### Zubereitung:

Getreidekörner mit heißem Wasser übergießen, Getreideschrot mit 150 ml heißem Wasser anrühren, und beides über Nacht quellen lassen. Am nächsten Tag die Körner abgießen.

### Vorteig vorbereiten:

Mehl in eine Schüssel geben, Hefe in die Mitte geben und mit 200 ml lauwarmem Wasser, dem Sauerteig und dem Sirup einrühren, danach ca. 30 Min gehen lassen. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren und bis zum doppelten Volumen gehen lassen (ca. 60 - 90 Minuten).

Eine Kastenform fetten und mit Haferflocken ausstreuen. Den Teig einfüllen und ebenfalls mit Haferflocken bestreuen. Nochmals ca. 60 Min gehen lassen. Im vorgeheizten Ofen mit Dampfzuteilung 15 Min. bei 220 Grad anbacken, dann die Temperatur auf 200 Grad reduzieren und weitere 45 Min. backen, dabei evtl. abdecken.

weitere Rezepte finden Sie auf unserer Internetseite

[www.tonmuehle.de](http://www.tonmuehle.de)