



Bio-Vollkorn- gewürzbrot

Zutaten Sud:

- ¼ l Wasser
- 2 El. ganze Bio-Gewürze, z.B. Bio-Fenchelsamen, Bio-Anis oder Bio-Koriander
- 2 Tl. Meersalz
- 1 El. Bio-Zucker
- 0,1 l Bio-Olivenöl

Zutaten Hefeteig:

- 500 g Bio-Vollkornweizenmehl
- 42 g Riegeler Biohefe
- 1 Tl. Bio-Zucker
- 1 Tl. Meersalz
- 0,1 l lauwarmes Wasser

Zubereitung:

Die Sudzutaten in einem Topf aufkochen lassen und bei Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Für den Teig alle Teigzutaten einige Zeit miteinander verkneten und an einem warmen Ort ca. 2 Stunden zugedeckt gehen lassen.

Dann den Sud zugeben, erneut eine Weile durchkneten und wieder ca. 1 Stunde gehen lassen.

Ein Blech mit Backpapier auslegen.

Aus dem fertigen Teig werden jetzt 2 Stränge geformt und auf dem Blech ausgelegt. Nochmals abdecken und eine halbe Stunde gehen lassen.

Den Backofen auf 120°C vorheizen.

Das Brotblech hineingeben und sofort 2 Tassen Wasser auf dem Ofenboden ausleeren (ergibt einen günstigen Wasserdampf).

Backdauer ca. 35 Minuten.