

Saftiges Schwarzbrot

Dieses Brot bedarf ein wenig Planung – schmeckt aber wirklich lecker und ist sehr gut verträglich! Probier's doch mal aus!

Vorbereitung:

170 g Roggen **10 Sek./Stufe 9** schroten und umfüllen.

170 g Dinkel **10 Sek./Stufe 9** schroten und umfüllen.

350 g Buttermilch

10 g Hefe

100 g Zuckerrübensirup, dunkel **3 Min./37°C/Stufe 2** erwärmen.

Nun in dem Mixtopf zugeben

Roggenschrot

Dinkelschrot

170 g Dinkelmehl 630er

50 g Sonnenblumenkerne

40 g Leinsamen, geschrotet

40 g Kürbiskerne

1-2 TL Salz **2 Min./Teigstufe** vermengen und in eine große Schüssel umfüllen, abeckeln und ca. 24h im Kühlschrank ruhen lassen. Am nächsten Tag:

Den Teig auf eine bemehlte Teigunterlage geben und mehrmals falten und letztlich zu einem länglichen Laib schleifen. In eine gefettete Kastenform oder in die *Pampered Chef® Lily* geben, einritzen, einmehlen und Deckel auflegen. Bei der normalen Kastenform/Zauberkasten ggf. Backpapier während des

Backens auflegen, damit Kruste nicht zu dunkel wird.

Nun die Backform in den kalten Ofen auf die unterste Schiene des Ofenrost stellen und **ca. 3 Stunden bei 150°C Ober-/Unterhitze** backen. Anschließend das Brot 15 Min. ruhen lassen, aus der Form lösen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, am besten über Nacht.

Guten Appetit!

Kulinarische Grüße, Rina Wilken www.genusswelt-wilken.de

