# Das beste Flockenbrot

Wenn es um das beste Flockenbrot geht, kann wohl niemand widerstehen. Bei diesem Rezept wird das Brot aus 81% Weizenmehl und 19% Roggenmehl gebacken.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 20 min

**Koch/Backzeit:** 2,0 h

**Ruhezeit:** 34,5 h

**Gesamtzeit:** 36,8 h

## Zutaten

| | |
|---|---|
| | Weizenflocken (zum Wälzen) |
| | Roggenflocken (zum Wälzen) |

### Für den Sauerteig

| | |
|---|---|
| 60 g | Roggenmehl |
| 60 g | Wasser |
| 5 g | Abstellgut |

### Für das Quellstück

| | |
|---|---|
| 60 g | Sesam (geröstet) |
| 60 g | Sonnenblumenkerne (geröstet) |
| 100 g | Weizenflocken |
| 100 g | Roggenflocken |
| 200 g | Wasser (heiß) |
| 15 g | Salz |

### Für den Hauptteig

| | |
|---|---|
| 250 g | Weizenmehl |
| 100 g | Weizenvollkornmehl |
| 150 g | Wasser |
| 10 g | Frischhefe |

| | |
|---|---|
| 10 g | Roggenmalz |
| 1 TL | Backmalz (flüssiges) |

## Zubereitung

1. Für das beste Flockenbrot zunächst aus Roggenmehl, Wasser und Anstellgut vom letzten Backen einen Sauerteig zubereiten und diesen 16-18 Stunden bei 26°C (mindestens aber Raumtemperatur) gehen lassen.

2. In der Zwischenzeit das Quellstück zubereiten. Hierfür in einer Pfanne (ohne Fett!) Sesam und Sonnenblumenkerne hellbraun anrösten. Mit Weizen- oder Roggenflocken mischen und mit heißem Wasser übergießen. Salzen, verrühren und ebenfalls 16 Stunden quellen lassen.

3. Danach den Sauerteig mit dem Quellstück, dem Weizenmehl, Weizenvollkornmehl, Wasser, Frischhefe, Roggenmalz (optional) und Backmalz vermengen und in der Küchenmaschine ca. 7 Minuten verkneten. Ca. 30 Minuten rasten lassen.

4. Währenddessen den Backofen auf 30°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig mit Wasser bestreichen und nach Belieben rundherum in Weizen- oder Roggenflocken wälzen. Im Ofen ca. 1 Stunde vorbacken.

5. Den Teigling dann herausnehmen und in der Mitte einmal einschneiden. Die Ofentemperatur auf 240°C erhöhen und das Brot darin zunächst 15 Minuten weiter backen.

6. Die Temperatur dann wieder auf 180°C reduzieren und das Brot darin in ca. 45 Minuten fertig backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und servieren.

## Tipp

Wer keine ganzen Körner mag, kann das beste Flockenbrot auch mit gemahlenen oder fein zerhackten Sonnenblumenkernen backen.