Müslibrot

Brot muss nicht langweilig sein, das beweist das Müslibrot auf eindrucksvolle Weise. Das Rezept hierfür ist etwas aufwändiger, aber hier lohnt sich die Mühe allemal!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 40 min

Ruhezeit: 3,8 h

Gesamtzeit: 4,9 h

Foto: Mattie Hagedorn

Zutaten

100 ml	Wasser
40 g	Sonnenblumenkerne
40 g	Kürbiskerne
30 g	Leinsamen
260 g	Äpfel
20 g	Hefe
300 ml	Wasser
100 g	Natursauerteig
350 g	Weizenmehl
150 g	Roggenmehl
15 g	Salz
200 g	Rosinen
50 g	Mehl (für die Arbeitsfläche)
2 EL	Staubzucker (zum Bestreuen)
50 g	Haferflocken (zum Wälzen)

Zubereitung

1. Für das Müslibrot zuerst Wasser erhitzen. Leinsamen, Sonnenblumen- und Kürbiskerne mit dem heißen Wasser in eine Schüssel geben und darin 2-3 Stunden quellen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden. Anschließend den Teig zubereiten. Dazu die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen und mit dem Sauerteig verkneten.

3. Weizenmehl und Roggenmehl untermengen, danach die aufgequollenen Kerne und Salz hinzufügen und alles in mehreren Minuten gründlich verkneten. Zuletzt die Rosinen und Apfelstücke unterheben.

4. Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und den Teig darauf - mit einem Küchentuch abgedeckt - 20-25 Minuten gehen lassen. Dabei mehrmals übereinander schlagen.

5. Den Teig in Stücke teilen und diese zu Brotlaiben formen. Mit Wasser einpinseln und rundherum mit den Haferflocken und dem Staubzucker bestreuen.

6. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Brote darauf setzen. Noch einmal mit einem Küchentuch abdecken und weitere 20-25 Minuten gehen lassen.

7. Währenddessen ein Backblech mit Wasser benetzen und in den Backofen stellen, diesen dann auf 220°C vorheizen. Ist die gewünschte Temperatur erreicht, das feuchte Backblech herausnehmen.

8. Brote jetzt auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech auf der mittleren Schiene des Ofens ca. 10 Minuten backen. Temperatur auf 210°C reduzieren. Weitere 25-30 Minuten backen, herausnehmen, abkühlen lassen und servieren.

Tipp

Das Müslibrot schmeckt besonders gut mit Topfen und Fruchtaufstrich.