

Schwarzbrot mit Buttermilch

Gesundes Schwarzbrot mit Buttermilch ist schnell zubereitet braucht aber ein wenig länger im Backofen. Aber es schmeckt total klasse. Einfach mal ausprobieren!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 3,0 h

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 4,3 h



Foto: Katrin Morenz

Zutaten

125 g	Weizenschrot
250 g	Roggenschrot
250 g	Weizenmehl
120 g	Sonnenblumenkerne
1 EL	Salz
1 Packung	Trockenhefe
0.5 l	Buttermilch
200 g	Rübenkraut

Zubereitung

1. Um leckeres Schwarzbrot mit Buttermilch zu backen in einer Schüssel grobes Weizenschrot mit Mehl und Roggenschrot vermengen. Trockenhefe und Sonnenblumenkerne zugeben, salzen, Buttermilch und Rübenkraut ebenfalls zuschütten. Mit der Küchenmaschine alles gut miteinander vermischen und den dünnflüssigen Teig in eine gefettete Kastenform schütten.
2. Diese Backform in den kalten Ofen auf die mittlere Schiene stellen und bei 170°C backen. Nach 2 Stunden Backpapier über das Brot legen, damit es nicht zu dunkel wird und eine weitere Stunde backen. Danach den Ofen ausmachen und das Brot eine weitere Stunde drin stehen lassen.
3. Zum Abkühlen die Kastenform umstülpen und das Brot auf dem Gitterrost abkühlen lassen.

Tipp

Das gesunde Schwarzbrot mit Buttermilch ist bis zu drei Wochen haltbar. Einfach im Kühlschrank aufbewahren und genießen.