Schwarzbrot

Knuspriges Schwarzbrot mit Sesam, Leinsamen und Sonnenblumenkernen. Das Backen ist mit diesem Rezept gar kein Problem.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 3,0 h

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 4,5 h



Zutaten

1 l	Buttermilch
160 g	Honig
3 Packungen	Trockengerm
500 g	Mehl (dunkel)
300 g	Roggenschrot
300 g	Weizenschrot
150 g	Sesam
150 g	Leinsamen
250 g	Sonnenblumenkerne

Zubereitung

1. Für das **Schwarzbrot** den Ofen auf 160 Grad vorheizen. Das Mehl in eine große Schüssel geben. Roggenschrot, Weizenschrot, Trockengerm, Sesam, Leinsamen sowie Sonnenblumenkerne zufügen.

2. Buttermilch und Honig in einen Topf geben, langsam erwärmen und mischen. Zu den trockenen Zutaten gießen und mit den Händen gründlich durchkneten.

3. Den Brotteig in eine Brotbackform füllen und 2 Stunden backen. Anschließend mit Alufolie abdecken und eine weitere Stunde backen.

4. Gut auskühlen lassen. Das fertige Brot lässt sich besser anschneiden, wenn man es vorher einen Tag an einer trockenen Stelle lagert.

Tipp

Wer das Schwarzbrot weniger süß mag, reduziert den Honig und fügt etwas Salz zu.