Vollkorn-Buttermilch-Brot mit Zuckerrübensirup

Ballaststoffreich und lecker ist das Vollkorn-Buttermilch-Brot mit Zuckerrübensirup. Dieses Rezept schmeckt selbst Kindern, die sonst kein Vollkornbrot mögen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 3,5 h

Ruhezeit: 15 min

Gesamtzeit: 4,2 h



Foto: Katrin Morenz

Zutaten

300 g	Roggenschrot
300 g	Weizenschrot
150 g	Leinsamen
150 g	Sesam
100 g	Sonnenblumenkerne
500 g	Mehl
1 EL	Salz
1 l	Buttermilch
250 ml	Zuckerrübensirup
3 Würfel	Hefe
1 EL	Butter (zum Einfetten der Form)
1 Handvoll	Haferflocken (zum Ausstreuen der Form)

Zubereitung

1. Für das Vollkorn-Buttermilch-Brot mit Zuckerrübensirup dem Backofen auf 130-150°C vorheizen. Buttermilch, Hefe und Zuckerrübensirup in einen Topf geben und erwärmen (nicht erhitzen!).

2. Roggen- und Weizenschrot mit Mehl, Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkernen und Salz mischen und in die warme Buttermilch-Mischung geben. Alles gründlich verrühren.

3. Brotformen mit etwas Butter einfetten und mit Haferflocken ausstreuen. Gleichmäßig mit dem Teig befüllen und 10-15 Minuten rasten lassen. Anschließend ca. 3 Stunden im Ofen backen, dann die Temperatur auf 100°C reduzieren und weitere 30 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und servieren.

Tipp

Das Vollkorn-Buttermilch-Brot mit Zuckerrübensirup schmeckt am besten gebuttert, mit Honig oder Marmelade bestrichen.