

Wildes Müslibrot

Zutaten	So geht´s
Vorteig: 320 g Gewürz-Wildhefewasser 30 g Sonnenblumenkerne 30 g Sesam 30 g Kürbiskerne 10 g Kokoschips 30 g Goldleinsamen, geschrotet 30 g Hanfsamen, geschält 20 g Haselnusskerne, halbieren 60 g Sultaninen 50 g feine Haferflocken 50 g Braunhirsemehl 50 g Hafervollkornmehl 50 g Reisvollkornmehl 50 g Honig	... alles gründlich vermischen und abgedeckt für 6 -10 Stunden an ein warmes Plätzchen stellen. Je wärmer es ist, desto schneller geht's. (Bitte <u>nicht</u> über 40 Grad!)
12 g Flohsamenschalen 50 g Speisestärke	... gründlich unter den Vorteig schlagen. 5-10 Minuten quellen lassen.
	Backform (10 x 20 cm) dünn mit Butter oder Kokosöl einfetten.
	Den Teig in die Form füllen und glatt streichen.
	Den Teig nochmal abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen. Er muss sichtbar aufgegangen sein.
	Backofen auf 210 Grad vorheizen.
Backen:	210 Grad - 55 Minuten. Wenn es dir zu braun wird, dann reduziere die Temperatur auf 190 Grad.
	Auf einem Gitter auskühlen lassen.



Viel Spaß beim Backen und lass dir das Müslibrot gut schmecken. Elke :-)

Platz für deine Notizen: