

Rustiko- das kernige Landbrot

Zutaten	So geht' s
Quellmix: 450 ml kräftigen Tee 15 g Flohsamenschalen 30 g Goldleinsamen, geschrotet 12 g Salz 20 g Zucker oder Honig 1 EL Essig 10 g Olivenöl	... alle Zutaten mit dem Schneebesen verschlagen und rund 20 Minuten quellen lassen.
Mehlmix: 100 g Speisestärke 150 g Tapiokastärke 100 g Reisvollkornmehl 100 g Hafervollkornmehl 1/2 Würfel frische oder 1 Tüte getrocknete Hefe 25 g Sesam 25 g Sonnenblumenkerne	... alles gut vermischen. Den Quellmix in die Schale mit dem Mehlmix geben und zu einem glatten Teig verkneten. 20 Minuten ruhen lassen.
	Den Teig von Hand kneten. Die Arbeitsfläche dafür dünn mit Mehl bestäuben. Rund formen und mit dem Schluss nach unten legen. Die glatte Oberseite mit einem Messer einschneiden. Jetzt kommt der Teigling in den leicht bemehlten Topf und der Deckel wird aufgelegt. Du kannst den Topf in den kalten Ofen auf die unterste Schiene stellen. Nach 15 Minuten den Ofen anstellen.
Backen:	65 Minuten - 240 Grad Nach 45 Minuten den Deckel abnehmen und fertig backen.
	Das Brot auf einem Gitter <u>auskühlen</u> lassen.

Ich wünsche euch viel Vergnügen beim Backen und eine grandiose Brotzeit.
 Elke :-)



Notizen: