protebro

Brot backen - Anleitung

1. Quellstück vorbereiten:
Den Inhalt der Tüte Quellstück in eine Schüssel geben, mit 110 ml lauwarmem Wasser (ca. 32-35 °C) übergießen und zwei Stunden quellen lassen.

2. Teig kneten:
Die Mischung aus der Tüte Teig zum Quellstück geben, 180 ml lauwarmes Wasser (ca. 32-35 °C) hinzufügen und alles zu einem Teig verkneten.

Thermomix:
Teigknetmodus 6 Minuten (Symbol mit der Ähre auf dem Display antippen, dann durch Drehen am Wähler starten).

Küchenmaschine:
10 Minuten langsam, 8 Minuten schnell

3. Brot formen und gehen lassen:
Den Teig in die geölte (z. B. mit Olivenöl) protebro-Backform geben. Abgedeckt ruhen lassen, bis der Teig sichtbar aufgegangen ist und 1 cm über den Rand der Backform ragt (ca. 60-120 Minuten, abhängig von Raumtemperatur).
Wichtig: Entscheidend ist die Fingerprobe - beim leichten Fingerdruck soll sich der Teig nur langsam zurückbilden.

4. Backen:
Ofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Das Brot bei 210 °C Ober-/Unterhitze für 50 Minuten backen.
Wenn die Kruste nach 35-40 Minuten sehr dunkel wird, auf 200 °C reduzieren.

5. Nach dem Backen:
Das Brot aus dem Ofen nehmen, 30 Minuten ruhen lassen, dann aus der Form lösen. Zum Einfrieren mindestens 3 Stunden auskühlen lassen.

Zutaten: Dinkelvollkornmehl, getrockneter Dinkelsauer, Lupinenschrot, Lupinenmehl, Weizenkleber, Leinsamen, Sonnenblumenkerne geröstet, Sesam geröstet, Gladiatorenmalz, Trockenhefe, Meersalz.

Nährwerte je 100g

Eiweiß	11,7 g
Kohlenhydrate	20,3 g
davon Zucker:	3,5 g
Fett:	9,1 g
davon gesättigte Fettsäuren:	1,2 g
Ballaststoffe:	6,0 g
Salz:	1,1 g
Brennwert:	882kj, 211kcal