

Vollkorntoast



Zutaten:

- 40 g Paniermehl
- 200 g Mehl Typ 1050
- 250 g Vollkornmehl
- 50 g Roggenmehl
- 25 g Zuckerrübensirup
- 7 g Backmalz
- 7 g frische Hefe
- 400 g Wasser



Gewürze:

15 g Jod-Salz



1 Brot



60 Minuten + Gehzeit

Zubereitung:

1. Paniermehl mit 100 g kochendem Wasser übergießen, mischen und abkühlen lassen.
2. Restliche Zutaten hinzugeben und 10-15 Minuten kneten. Der Teig sollte nicht mehr an der Schüssel kleben. 90 Minuten bei Raumtemperatur abgedeckt ruhen lassen.
3. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche platt drücken und zu einer straffen Rolle aufrollen. Die Rolle in eine Kastenform (gefettet oder mit Backpapier ausgelegt) legen. Die Kastenform abdecken und 2 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.
4. Den Ofen auf 230°C Ober- Unterhitze vorheizen und das Brot mit Deckel (z.B. aus Alufolie) für 10 Minuten backen. Danach die Temperatur auf 210°C reduzieren und 30 Minuten weiter backen.

Tipps:

Roggenmehl kann durch Weizen oder Dinkel ersetzt werden. Zuckerrübensirup kann durch andere Sirupe oder Zucker ersetzt werden.



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Vollkorntoast



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	185,6 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	1,1 g 0,2 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	36,8 g 2,8 g
Protein	6,4 g
Ballaststoffe	1,5 g

