

Das eiweissreiche Brot für ein gesundes Frühstück

Roggenbrot mit Sonnenblumenkernen

Für 1 Brot in einer Cake-Backform.

Zutaten:

- 250 g Roggenmehl
- 250 g Halbweissmehl
- 250 ml Wasser lauwarm
- 1 Hefewürfel
- 1 TL Zucker
- 1 EL Salz
- 2 EL Raps- o. Sonnenblumenöl
- 180 g Sonnenblumenkernen
(½ für im Brot und ½ zum Drüberstreuen)



Vorbereitung - Brotteig

1. Für den Brotteig die beiden Mehle mit dem Salz in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde bilden.
2. Lauwarmes Wasser mit dem Zucker und der Hefe mischen bis sich die Hefe darin auflöst. Zum Wasser-Hefe-Gemisch das Öl dazugeben und die Flüssigkeit langsam unter Rühren in die Mehlmulde giessen.
3. Den Teig gute 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Am Schluss die Hälfte der Sonnenblumenkernen darunter kneten. Nun den Teig mit einem feuchten Handtuch zudecken und mindestens 60 Minuten gehen lassen.

Wichtig: Damit das Brot gut aufgeht und luftig wird, sollte der Teig 60-180 Minuten ruhig stehen gelassen werden damit er gut aufgehen kann.

Zubereitung:

1. Jetzt wo der Teig schön aufgegangen ist, den Teig nochmals gut kneten und zu einer 25 cm langen Stange formen. Den Teig gut mit Wasser bestreichen und dann in den restlichen Sonnenblumenkernen wenden. Der Teig mit den Kernen in die vorbereitete Backform (mit Backpapier ausgelegte Cakeform) legen und die übrigen Sonnenblumenkerne darüber verteilen. Nun das Brot in der Form erneut ca. 60 Minuten beim Raumtemperatur ruhen lassen.
2. Das Brot im vorgeheizten Ofen während 15 Minuten bei 230°C (Umluft: 210°C) anbacken. Danach die Ofentemperatur auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) reduzieren und das Brot ca. 30 Min. fertig backen. Bevor das Brot aus der Form gelöst wird, vollständig erkalten lassen.

Am nächsten Morgen kann das leckere, selbstgebackene Brot mit etwas Käse oder als Honigschnitte zum Frühstück genossen werden. Einen guten Start in den Tag wünscht Gsünder Basel!