Müslibrot

Was braucht ihr?

Für den Sauerteig
- 20 g Anstellgut
- 40 g Roggenmehl (997)
- 40 g Wasser

Für das Brühstück
- 100 g Wasser (heiß)
- 35 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Leinsamen

Für den Hauptteig
- 20 g Hefe
- 300 g Wasser
- Sauerteig
- Brühstück
- 350 g Weizenmehl (550)
- 150 g Roggenmehl (1150)
- 15 g Salz
- 200 g Rosinen
- 2 mittelgroße, säuerliche Äpfel

außerdem zum Wälzen:
- 50 g kernige Haferflocken
- 2 EL Puderzucker (wer mag)

Wie wird's gemacht ?

Den Sauerteig vermengen und etwa 20 Stunden reifen lassen. Zwischendurch immer wieder in die Schüssel gucken. Wie ein reifer Sauerteig aussehen soll seht ihr hier in der Anleitung zum Ansetzen eines Sauerteigs.

Für das Brühstück die Kerne vermengen und mit heißem Wasser übergießen. Gebt den Körnern 2-3 Stunden Zeit um sich mit Wasser voll zu saugen.

Jetzt geht es an den Hauptteig. Löst zunächst die Hefe in lauwarmem Wasser auf, fügt den Sauerteig und das Brühstück hinzu und vermengt alles kurz. Nun können die Mehle, die Mehle und zum Schluss das Salz hinzugefügt werden. Der Teig wird 4 Minuten auf langsamer Stufe und etwa 5 Minuten auf schneller Stufe geknetet.

Schaltet die Knetmaschine aus, gebt die Rosinen und klein geschnittenen Äpfel und lasst die Maschine alles auf kleiner Stufe für 2 Minuten durchmischen.
Dem Teig wird nun im Topf eine 30 minütige Stockgare gegönnt. Zwischendurch tut es der Teigstruktur gut, wenn der Teig nach 15 Minuten gedehnt und gefaltet wird. Wie das geht könnt ihr hier nachlesen.

Nach der Gare wird der Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in zwei Teile aufgeteilt und lang gewirkt. Wer größere Scheiben Brot haben möchte greift nun zur Brotbackform, der Teig verläuft nämlich etwas im Backofen. Ob nun in der Form oder frei backend wird der Teig mit Wasser benetzt und in der Haferflocken/Puderzucker-Mischung gewälzt. Den Teig nun entweder in die

gefettete Form oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Es beginnt eine Stückgare von etwa 30 Minuten.
Die Brote werden im vorgeheizten Backofen bei 220 °C mit leichtem Schwaden gebacken. Nach 10 Minuten wird der Schwaden abgelassen und die Ofentemperatur auf 210 °C gesenkt. Die Brote bis zur gewünschten Bräune (25-30 Minuten) zu Ende backen.

Tipp: Das Rezept kann ganz einfach variiert werden. Benutzt die Kerne die ihr am liebsten mögt, lasst die Rosinen weg, wenn sie ihr nicht mögt oder fügt ein paar Haselnüsse hinzu. Falls ihr auch Haferflocken im Teig haben wollt fügt diese zum Frühstück hinzu, sonst entziehen sie nach dem Brot nach dem Backen die Feuchtigkeit.