

Roggenvollkornbrot (Basisrezept)



Dr.med. univ. Birgitt Hantich-Hladik

Fachärztin für Dermatologie · Medizinische Kosmetik
Metabolic Balance · ÖÄK-Diplom Ernährungsmedizin

500 g Roggenvollkornmehl (auf Bio achten, oder selber frisch gemahlen)
1 Pkg. Weinsteinbackpulver (z. B. Alnatura - DM)
1 ½ TL Salz
1 EL Brotgewürz (z. B. Alnatura - DM)
370 ml Mineralwasser

Zubereitung:

Mehl, Salz, Brotgewürz, Backpulver und Mineralwasser in einer Küchenmaschine ca. 5 Min. kneten und anschließend mit der Hand noch mal durchkneten. (Hände bemehlen, dann kann man es gut aus der Schüssel nehmen) Eine Kastenform mit ein wenig Öl ausstreichen, Mehl hinein und den Teig gleichmäßig darin verteilen. Im Backrohr bei 190 °C 15 Min. und noch weitere 40 Min. bei 170 °C backen. Aus der Form herausnehmen und auskühlen lassen.

Tipp: Statt Mineralw. kann man auch alkoholfreies Bier oder Buttermilch (270 ml Buttermilch, 100 ml Wasser) verwenden. Man kann auch Karotten, Zucchini oder andere Nuss-Sorten darunter mischen. Man kann auch vor dem Backen Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne in den Teig stecken, oder es mit Knoblauch, Zwiebel, Rosmarin anreichern. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt doch bedenken Sie, je mehr Ölsorten es sind desto höher ist der Fettgehalt.

Gutes Gelingen !!