Betty Bossi

Hausgemachtes Vollkornbrot

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Aufgehen lassen: ca. 2 Std.
Backen: ca. 40 Min.
Für eine Cakeform von ca. 30 cm, mit Backpapier ausgelegt
Ergibt 1 Brot von ca. 750 g

300 g	**Vollkornmehl**	
200 g	**Dinkelmehl**	
1½ Teelöffel	**Salz**	alles in einer Schüssel mischen
½ Würfel	**Hefe** (ca. 20 g), zerbröckelt	
3½ dl	**Wasser**	beigeben, mischen, zu einem weichen, geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1½ Std. aufs Doppelte aufgehen lassen

Formen: Teig flach drücken, ringsum zur Mitte falten, wenden, zu einer Rolle formen, in die vorbereitete Form geben. Nochmals ca. 30 Min. aufgehen lassen. Cakeform auf ein Blech stellen, ein ofenfestes Förmchen mit heissem Wasser daneben stellen.

Backen: ca. 10 Min. in der unteren Hälfte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens. Hitze auf 180 Grad reduzieren, dabei die Ofentür geschlossen halten, das Brot ca. 30 Min. fertig backen. Herausnehmen, mit Wasser bestreichen, auf einem Gitter auskühlen.

Pro Portion (75 g): 1 g Fett, 6 g Eiweiss, 32 g Kohlenhydrate, 680 kJ (163 kcal)

= eignet sich zum Mitnehmen

Rezept Betty Bossi
Gesund geniessen / 2007
© Betty Bossi Verlag AG
www.bettybossi.ch

Betty Bossi

Brotvarianten und Ideen für Frühstücksbrote

Mehlmischungen
Im Handel sind viele verschiedene Mehlsorten erhältlich, sie lassen sich mischen und sorgen so für mehr Abwechslung.

Zutaten, die mit dem Mehl gemischt werden
Mit 500 g Mehl mischen:
- 50 – 150 g Flocken
- 50 g Kleie
- 150 g Gschwellti, grob gerieben

Teig zubereiten wie links. Ist der Teig zu trocken, wenig Wasser beigeben.

Zutaten, die unter den fertigen Teig geknetet werden
Unter den fertigen Teig aus 500 g Mehl kneten:
- 100 g Nüsse, Kerne oder Samen (z. B. Haselnüsse, Kürbiskerne, Mohn), evtl. grob gehackt
- 100 – 150 g Dörrfrüchte, in Würfeli
- 1 – 3 Esslöffel Kräuter, fein gehackt

Wichtig: Reihenfolge der Zubereitung einhalten.
1. Teig zubereiten.
2. Teig aufgehen lassen.
3. Weitere Zutaten (z. B. Nüsse, Dörrfrüchte) unter den Teig kneten.
4. Formen und backen wie links.

Tipps
- Statt 1 Brot 10 kleine Brötchen formen.
- Brot aus 500 g Ruchmehl und je 1 Esslöffel Leinsamen und Sesam zubereiten wie links. Einen Zopf formen.

Garnituren
Brot nach dem Formen mit Wasser bestreichen. Nach Belieben mit Samen, Flocken oder Kernen bestreuen, backen wie S. 1.

Tipp
Samen, Flocken oder Kerne in einen tiefen Teller geben, kleine Brötchen mit der Oberseite etwas hineindrücken, mit der Unterseite auf das mit Backpapier belegte Blech legen.

Backen
Grosse Brote und Zopf werden in der unteren Ofenhälfte gebacken.
Backen: wie S. 1.

Kleine Brötchen in der Ofenmitte backen.
Backen: wie S. 1, nach dem Reduzieren der Hitze nur ca. 10 Min. fertig backen.

Aufstriche
10 g Butter und
2 Teelöffel Konfitüre, Gelee oder Honig
und

Beläge
20 g vollfetter Käse oder
40 g fettreduzierter Käse oder
125 g Magerquark, Hüttenkäse oder Blanc battu, nach Belieben mit Kräutern
oder

Extras, hie und da
25 g Trockenfleisch oder
1 Ei (z. B. als Rührei, Spiegelei, weich gekochtes Ei)

▶ **Ergänzen mit: Früchten und Gemüse**
150 g Früchte oder Gemüse oder
1 dl ungezuckerten Frucht- oder Gemüsesaft

Rezept Betty Bossi
Gesund geniessen / 2007
© Betty Bossi Verlag AG
www.bettybossi.ch
Betty Bossi