

## Brot in Variation

500 g Vollkornmehl  
500 g Weiss- oder Ruchmehl  
1 EL Salz  
1 EL Malz oder Honig  
2 EL Holl-Rapsöl  
20 g Hefe, zerbröckelt

---

ca. 6,5 dl Wasser, kalt

alle Zutaten mischen, zu einem geschmeidigen, feuchten Hefeteig kneten . Der Teig ist genügend geknetet, wenn er sich zwischen den Fingern dünn ausziehen lässt ohne zu reißen . Den Teig zugedeckt ca. 2 Std. ums Doppelte aufgehen lassen.

### Formen

Den Teig zu einem oder mehreren Broten oder Brötchen formen. Beim Formen darauf achten, dass die Oberfläche der Brote oder Brötchen schön regelmässig und gespannt ist. Die Oberfläche mit Wasser bestreichen oder mit Mehl bestäuben und die Teiglinge nochmals 5-10 Minuten gehen lassen. Falls mit einem Messer eingeschnitten werden soll, geschieht dies unmittelbar vor dem Backen.

### Backen

In der unteren Hälfte des auf 250 °C vorgeheizten Ofens, 10 Min., dann die Temperatur auf 220 °C reduzieren und je nach Grösse weitere 5 - 40 Min. backen.

Gesamtbackzeit Brötchen ca. 15 Minuten, Brot aus 1 kg Mehl ca. 50-60 Minuten.

Backprobe: Beim Klopfen mit dem Knödli auf die Unterseite des Brotes soll ein hohler Ton erklingen.

### Variationen

Das Verhältnis Vollkornmehl : Weissmehl / Ruchmehl kann nach Belieben variiert werden. Je dunkler die Mehlmischung, umso mehr

Flüssigkeit ist nötig und desto mehr Zeit braucht der Teig zum Aufgehen.

### **Flockenbrot**

Nur 750 Mehl und 250 g Flocken (Dinkel, Hafer, Hirse...) verwenden, das geformte Brot mit Wasser bepinseln und mit Flocken betreuen. Optimal werden die Flocken 1 Std. mit 3 dl Wasser eingeweicht, sämtliche Flüssigkeit wird zum Teig gegeben und mit noch 3-4 dl Wasser ergänzt.

### **Joghurt / Quarkbrot**

Anstelle von 6-7 dl Wasser nur 3-4 dl Wasser und 400 g Joghurt oder Magerquark verwenden.

### **Nussbrot**

100 g gemahlene Nüsse dem Mehl beifügen oder 100-150 g grob gehackte Nüsse unter den fertigen Teig kneten.

### **Kernenbrot**

200 g Kerne, z.B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam usw. unter den fertigen Teig kneten.

### **Früchtebrot**

200 g geschnittene Dörrfrüchte, 50 g ganze oder gehackte Nüsse, ½ KL Zimt und 1 Msp. Nelkenpulver unter den fertigen Teig

kneten. **Geeignet für:**

**Schwierigkeitsgrad:** mittlere Anforderung