

Das kriegt jeder gebacken!

3-MINÜTCHEN-BROT

einfach brot**a** lecker



Man nehme:

250 g	Bio-Weißmehl (z.B. Weizen, Dinkel)
250 g	Bio-Vollkornmehl (z.B. Dinkel, Weizen, Einkorn oder Emmer) [Mengenverhältnis kann variiert werden]
bis zu 150 g	Körner und Samen (z.B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, flocken, Hafer- od. Dinkelflocken, Röstzwiebeln, Trockenfrüchte, Keimlinge uvm.) [optional sowie nach Belieben und Verfügbarkeit]
1 Würfelchen	Bio-Frischhefe (42 g) oder
1 Tütchen	Bio-Trockenhefe (7 g)
2 - 3 Teelöffelchen	Salz (z.B. Steinsalz aus Deutschland, Meersalz)
Beliebig	Kräuter und Gewürze
2 - 3 Esslöffelchen	Bio-Apfelessig
450 ml	richtig warmes Wasser, jedoch nicht über 50 °C
Ein wenig	Hochoerhitzbares Bio-Öl (z.B. Erdnuss, Raps, Oliven [zum Einfetten der Backform])

Man gebrauche:

- ☼ 1 Teigschüssel
- ☼ 1 Messbecher (alternativ geht auch ein Wasserkocher mit Füllstandskala)
- ☼ Küchenwaage (alternativ geht auch ein Messbecher mit Gewichtsskala)
- ☼ stabilen Rührlöffel (notfalls geht auch ein elektrisches Rührgerät)
- ☼ Backform/en (z.B. Ton (Römertopf), Glas, Guss, Keramik - Aluminium, Emaille und Teflon-Beschichtungen meiden, da giftig beim Erhitzen!)
- ☼ optional: Wassersprühflasche, Zerstäuber (für die perfekte Kruste)

Man bereite zu:

1. Mehl, Salz, Kerne, Samen, Kräuter und Gewürze (alle trockenen Zutaten) in die Schüssel geben und vermengen. Dann den Apfelessig untermischen
2. Bei der Verwendung von Frisch-Hefe diese im warmem Wasser auflösen
3. Hefe-Wasser in die Schüssel geben und alles 3 - 4 Minuten lang kräftig rühren und durchkneten bis der Teig klebrig zäh ist - er wird verhältnismäßig dünn
4. Teig nicht auskühlen lassen und Zugluft vermeiden (Teig geht sonst nicht auf)
5. Backform einfetten + mit Mehl bestreuen, Teig hineingeben und in den Backofen (NICHT Vorheizen) auf die untere Schiene stellen. Der Teig sollte in der Form NICHT gehen sondern sofort in den Ofen. 180 °C Heißluft oder 200 °C Unter-/Oberhitze 50-60 Minuten backen. Den Ofen kann man auch 10 Minuten früher abschalten und das Brot dafür länger drin lassen, um die Restwärme zu nutzen
6. Den fertigen Laib noch kurz in der Form belassen, danach vorsichtig von den Rändern lösen und herausstürzen. (Außenseite des Brots keinesfalls durchstechen)
7. Den fertigen Laib auf ein Gitter o.ä. legen und auskühlen lassen

