



Fitnessbrot

(no Knead bread/ ohne Küchenmaschine)

Mein Rezept für die Brotbackmischung *Dinkelbrot „1899“*

Zutaten

- **1 Brotbackmischung Dinkelbrot 1899** (1300gr)
- 1200 gr Wasser (lauwarm)
- 50 gr Haferflocken
- 15-20 gr Salz
- 5 gr Hefe

Herstellung

1. Die Brotbackmischung in eine sehr große Schüssel mit Deckel geben. Die Haferflocken und das Salz mit unter die Brotbackmischung geben.
2. Ca. 1 Glas Wasser abnehmen und darin die Hefe bröseln und komplett auflösen. Dieses Hefewasser und das restliche Wasser zu der Brotbackmischung geben. Mit einem Kochlöffel zu einer homogenen Masse verrühren und abgedeckt zwei Stunden (bei Raumtemperatur) ruhen lassen.
3. In den zwei Stunden mind. einmal "falten". Dazu die Hände bis über die Handgelenke gut anfeuchten und am Rand der Schüssel entlang nach unten, auf den Boden der Schüssel greifen und den Teig vorsichtig hochziehen und auf die gegenüberliegende Seite des Teiges legen. Diesen Vorgang von allen vier Seiten wiederholen. Die Schüssel mit dem Teig immer wieder Verschließen und ruhen lassen.
4. Nachdem der Teig zwei Stunden bei Raumtemperatur ruhen durfte. Kommt er nun über Nacht (10-14 Stunden) in den Kühlschrank.

Backtag

1. Den Teig eine Stunde vor dem Backen aus dem Kühlschrank holen und den Backofen auf max. Temperatur vorheizen (bei mir sind es 275°C). Ein Backpapier an den Ecken einschneiden und den kalten Teig in die Mitte des Backpapiers gleiten lassen. Mit dem Backpapier in einen großen Topf mit Deckel setzen und auf Wunsch mit Saaten (Haferflocken, Sonnenblumen oder einfach Mehl) bestreuen. Deckel schließen und sobald die Temperatur erreicht ist den kompletten Topf im unteren Drittel des Backofens auf einen Rost stellen und 30 Minuten backen.
2. Nach 30 Minuten den Deckel vom Topf abnehmen und die Temperatur auf 220°C drosseln. Für weitere 40 Minuten backen. Es sollte sich eine schöne Kruste gebildet haben. Mit dem Topf aus dem Backofen nehmen und 10 Minuten ruhen lassen.
3. Das Brot aus dem Topf nehmen und **M I N D E S T E N S** einen halben Tag auskühlen lassen. Je länger, umso besser da der Teig sehr weich ist.

Weitere Brotrezepte findest Du hier: <https://rezepte-silkeswelt.de>