

Rezept

Malziges Fünfkornflockenbrot

Ein Rezept von Malziges Fünfkornflockenbrot, am 09.06.2026

Zutaten

330 ml Malzbier	200 g Fünfkornflockenmischung (Mischung aus Hafer-, Weizen-, Dinkel-, Gersten- und Roggenflocken; fertig gemischt im Müsliregal)
20 g Hefe (ca. 1/2 Würfel)	300 ml Wasser
75 g flüssiger Natursauerteig (selbst angesetzt oder im Beutel)	300 g Weizenmehl (Type 550)
15 g Salz (ca. 1 EL)	200 g Roggenmehl (Type 1150)
Mehl zum Arbeiten	2 Brot- oder Kastenformen (à ca. 25 cm)
2 EL Fünfkornflocken zum Wälzen	Fett für die Formen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Brote (à 600 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Für die Einlage das Malzbier in einem Topf erhitzen, aber nicht kochen lassen. Die Flockenmischung damit übergießen und abgedeckt 2 Std. quellen lassen, bis die Flocken das Malzbier vollständig aufgenommen haben.
2. Für den Teig die Hefe in einer Schüssel in dem lauwarmen Wasser auflösen und mit dem Sauerteig mischen. Die Mehlsorten und zum Schluss das Salz hinzufügen und alles gut unterarbeiten. Die gequollenen Flocken zugeben. Den Teig ca. 7-10 Min. in der Küchenmaschine (3 Min. auf langsamer, 4 Min. auf schneller Stufe) oder von Hand durchkneten.
3. Den Teig danach auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und abgedeckt ca. 30 Min. gehen lassen. Zwischendurch ca. zwei- bis dreimal rund wirken, damit er eine wollige Struktur bekommt.
4. Die Backformen fetten. Den gegangenen Teig halbieren und die Teigstücke länglich formen. Mithilfe eines Backpinsels mit etwas Wasser bestreichen und in Flockenmischung wälzen. Den Teig in die Backformen geben und erneut abgedeckt 30 Min. ruhen lassen.
5. Inzwischen den Backofen auf 220° vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert), dabei ein mit Wasser benetztes Blech mit erhitzen. Sobald die Temperatur erreicht ist, das Blech herausnehmen, die Brote in den heißen Ofen (Mitte) schieben und 35-40 Min. backen.