

Rezept

Müslibrot

Ein Rezept von Müslibrot, am 05.08.2024

Zutaten

100 g 5-Korn-Flocken (+ etwas mehr zum Bestreuen)	150 ml Milch
1 TL Honig	75 g getrocknete Aprikosen
2-3 EL getrocknete Cranberrys	2-3 EL Pistazienkerne
50 g Haselnüsse	gut ¼ Würfel Hefe (15 g)
375 g Weizenmehl Type 1050 (+ etwas mehr zum Arbeiten)	1-2 TL feines Meersalz (10 g)
1 Ei (L)	etwas Öl (zum Einfetten)

Rezeptinfos

Portionsgröße Ergibt: 2 kleine Brote | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Die 5-Korn-Flocken zusammen mit der Milch, 130 ml Wasser und dem Honig in der Schüssel der Küchenmaschine vermengen und in mindestens 30 Minuten aufquellen lassen. Die Trockenfrüchte grob hacken und mit den Pistazien und Nüssen in einer Schüssel vermischen (eventuell 1 EL Haselnüsse grob hacken und zum Bestreuen aufheben).
2. Hefe in 50 ml lauwarmem Wasser auflösen, mit Mehl und Salz zu den Flocken geben. Auf niedriger Stufe mit dem Knethaken 2-3 Minuten verkneten. Dann Geschwindigkeit leicht erhöhen und so lange kneten lassen, bis der Teig sich vom Schüsselrand gelöst hat (insgesamt dauert das 6-8 Minuten).
3. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ziehen und die Frucht-Nuss-Mischung gleichmäßig auf einer Hälfte verteilen, die andere Hälfte darüberklappen und den Teig so lange von Hand kneten, bis Früchte, Kerne und Nüsse gut im Teig verteilt sind. Zu einer Kugel formen und in einer leicht eingefetteten Schüssel an einem warmen Ort abgedeckt mindestens 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.
4. Dann den Teig in zwei gleich große Stücke teilen und zu länglichen Broten formen. Dabei darauf achten, dass die Oberfläche intakt bleibt und sich möglichst wenig Nüsse, Kerne oder Früchte nach außen durchbohren. Ei verschlagen und die Brote damit einpinseln, mit Haferflocken (und grob gehackten Haselnüssen) bestreuen.
5. Die Brote zugedeckt auf der bemehlten Arbeitsfläche nochmals 30 Minuten gehen lassen. Inzwischen den Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen, dabei schon ein Backblech (oder einen Backstein) auf mittlerer Höhe platzieren.
6. Backblech (oder Backstein) mit einem Bogen Backpapier belegen und die Brote darauflegen. Wer mag, kann vor dem Schließen des Ofens noch etwas Wasser an die Ofenwände spritzen, um mehr Dampf zu erzeugen, dann die Ofentür aber schnell zumachen. Die Brote 20 Minuten backen, dann das Backpapier unter den Broten wegziehen und die Brote in weiteren 5-10 Minuten fertig backen. Wenn das Brot zu schnell zu dunkel wird, mit Alufolie abdecken. Die fertigen Brote aus dem Ofen nehmen und vollständig auf einem Rost auskühlen lassen. Möglichst noch am gleichen Tag verschenken.