

Rezept

Müслиbrot mit Studentenfutter

Ein Rezept von Müслиbrot mit Studentenfutter, am 08.02.2025

Zutaten

200 g Studentenfutter	100 g Roggenmehl (Vollkorn-Roggenmehl)
250 g Weizenmehl (Type 550)	50 g Haferflocken (nach Belieben zarte oder kernige)
3 TL Backpulver	Salz
140 g Zuckerrübensirup	500 g Buttermilch

Außerdem:

Butter für die Form

ca. 4 EL Haferflocken für die Form und zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 Brot (ca. 24 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal, 3 g F, 5 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen und den Ofen auf 200° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Das Studentenfutter mit einem großen Messer oder im Multizerkleinerer grob hacken.
2. Beide Mehlsorten, Studentenfutter, Haferflocken, Backpulver und 2 TL Salz in einer Schüssel mischen. Den Rübensirup gut mit der Buttermilch verrühren. Die Buttermilch- zur Mehlmischung geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder in der Küchenmaschine zu einem sehr klebrigen Teig verkneten.
3. Die Kastenform gut mit Butter fetten und mit ca. 2 EL Haferflocken ausstreuen. Den Teig in die Form füllen und glatt streichen. Dann an der Oberfläche mit einem scharfen Messer einmal längs ca. ½ cm tief einschneiden und mit ca. 2 EL Haferflocken bestreuen.
4. Das Brot im Ofen (2. Schiene von unten) 1 Std. backen. Dann die Schale mit dem Wasser aus dem Ofen entfernen. Das Brot aus der Form stürzen und ohne diese weitere 15 Min. backen. Sollte das Brot zu stark bräunen, eventuell mit Backpapier abdecken. Die Klopfprobe machen, das Brot bei Bedarf noch 5-10 Minuten weiterbacken. Das fertige Brot auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.