

## Rezept

# Protogiesisches Maisbrot

Ein Rezept von Protogiesisches Maisbrot, am 12.08.2024

## Zutaten

|                                  |                              |
|----------------------------------|------------------------------|
| <b>350 g</b> Weizenmehl Type 550 | <b>150 g</b> Maismehl        |
| <b>1 Würfel</b> Hefe (42 g)      | <b>125 ml</b> lauwarme Milch |
| <b>1 1/2 TL</b> 1 ½ TL Salz      | <b>1 EL</b> Olivenöl         |
| Mehl zum Arbeiten                |                              |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Brot (750 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

## Zubereitung

1. Beide Mehle in eine Schüssel füllen, eine Mulde eindrücken und die Hefe hineinbröckeln. Die Milch und 200 ml lauwarmes Wasser zugießen, mit Hefe und ein wenig Mehl verrühren. 15 Min. ruhen lassen.
2. Alles mit Salz und Olivenöl zu einem Teig vermischen und kräftig kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Zugedeckt warm 1 Std. gehen lassen, bis der Teig doppelt so dick geworden ist.
3. Nochmals durchkneten und zur Kugel formen. Auf ein Backblech mit Backpapier legen und mit etwas Mehl bestreuen. Mit leicht angefeuchtetem Tuch bedecken und noch 1 Std. gehen lassen.
4. Den Backofen auf 225° (Umluft 200°) vorheizen. Eine hitzefeste Schale mit Wasser auf den Backofenboden stellen. Das Brot kreuzförmig einschneiden, in den Ofen (Mitte) geben und kräftig besprühen. Das Brot in ca. 45 Min. goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.