

Rezept

Saftiges Müslibrot

Ein Rezept von Saftiges Müslibrot, am 15.04.2026

Zutaten

100 ml Wasser	35 g Sonnenblumenkerne
35 g Kürbiskerne	30 g Leinsamen
2 mittelgroße, säuerliche Äpfel (ca. 250 g)	20 g Hefe (ca. 1/2 Würfel)
300 ml Wasser	100 g flüssiger Natursauerteig (selbst angesetzt oder im Beutel)
350 g Weizenmehl (Type 550)	150 g Roggenmehl (Type 1150)
15 g Salz (ca. 1 EL)	200 g Rosinen
Mehl zum Arbeiten	50 g kernige Haferflocken zum Wälzen
2 EL Puderzucker zum Bestreuen	Backpapier für das Blech

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 3 Brote (à 450 g) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Das Wasser erhitzen, die Sonnenblumen- und Kürbiskerne und den Leinsamen in einer Schüssel damit übergießen und 2-3 Std. quellen lassen.

2. Die Äpfel waschen, vierteln und ungeschält ohne Kerngehäuse in feine Spalten schneiden.

3. Für den Teig die Hefe in einer Schüssel in dem lauwarmen Wasser auflösen und mit dem Sauerteig mischen. Die Mehlsorten, die Körnermischung und zum Schluss das Salz hinzufügen und alles gut unterarbeiten. Den Teig 8-10 Min. in der Küchenmaschine (4 Min. auf langsamer, 4 Min. auf schneller Stufe) oder von Hand durchkneten. Zum Schluss vorsichtig die Apfelstücke und die Rosinen unterarbeiten.

4. Den fertigen Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und abgedeckt 20-25 Min. gehen lassen. Dabei zwischendurch mehrmals falten oder rund wirken, damit er eine schöne Struktur bekommt.

5. Den gegangenen Teig dritteln und die Stücke zu ovalen Laiben formen. Mithilfe eines Backpinsels mit Wasser bestreichen und in den Haferflocken wälzen. Zum Schluss mit dem Puderzucker bestäuben und auf Bleche mit Backpapier setzen. Noch einmal 20-25 Min. abgedeckt ruhen lassen.

6. 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 10 Min. backen. Danach die Temperatur auf 210° herunterregeln und die Brote in weiteren 25-30 Min. fertig backen.