

## Rezept

# Sprossenbrot

Ein Rezept von Sprossenbrot, am 25.04.2024

## Zutaten

<b>300 g</b> Roggenvollkornmehl	<b>300 g</b> Vollkorn-Dinkelmehl
Salz	<b>1 Würfel</b> frische Hefe (42 g)
<b>1 TL</b> Honig	<b>1 Pck.</b> flüssiger Sauerteig (75 g)
<b>1 EL</b> Aceto balsamico bianco	<b>90 g</b> Sprossenmix (z. B. Alfalfa, Rettich, Leinsamen; aus dem Kühlregal)

### Außerdem

Mehl zum Arbeiten

ofenfester Topf mit Deckel (am besten aus Gusseisen; ca. 24 cm Ø)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Brot (ca. 12 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min  
**Pro Portion** Ca. 195 kcal, 1 g F, 8 g EW, 37 g KH

## Zubereitung

1. Beide Mehlsorten mit 2 TL Salz in der Rührschüssel der Küchenmaschine mischen. Die Hefe in 450 ml lauwarmes Wasser bröckeln. Den Honig dazugeben und alles verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat.
2. Hefewasser, Sauerteig und Aceto balsamico zur Mehlmischung geben und alles mit dem Knethaken der Küchenmaschine in ca. 2 Min. zu einem klebrigen Teig verkneten. Die Sprossen hinzufügen und nur kurz unterkneten. Den Teig auf der Arbeitsfläche mit bemehlten Händen noch kurz durchkneten, er sollte immer noch klebrig und feucht sein. Den Teig in eine Schüssel legen und abgedeckt bei Zimmertemperatur ca. 1 Std. gehen lassen.
3. Kurz vor Ende der Gehzeit den Topf samt Deckel in den Backofen (2. Schiene von unten) stellen. Den Ofen auf 250 °C (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Den Topf aus dem Ofen nehmen und den Deckel abnehmen (Vorsicht, heiß!).
4. Den Teig mithilfe einer Teigkarte von der Schüssel lösen und in den Topf legen. Das Brot an der Oberfläche einmal längs ca. 1 cm tief einschneiden. Den Deckel wieder auflegen und das Brot im Ofen ca. 35 Min. backen. Den Deckel abnehmen und das Brot 5-10 Min. weiterbacken. Den Topf aus dem Ofen nehmen und das Brot darin auskühlen lassen.