Rezept

Vollkorn-Toastbrot ohne Zucker

Ein Rezept von Vollkorn-Toastbrot ohne Zucker, am 12.10.2024

Zutaten

Für das Kochstück

- **40 g** Vollkorn-Dinkelmehl
- **½ TL** Salz

Für den Hauptteig

- **40 ml** Milch (3,5 % Fett)
- **400 g** Vollkorn-Dinkelmehl
- **20 g** frische Hefe (½ Würfel)
- **30 g** weiche Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 Kastenform | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal, 3 g F, 4 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit dem Salz mischen. 140 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen. Mehl und Salz hinzufügen und mit einem Schneebesen gründlich unterrühren. Dann die Hitze reduzieren und noch ca. 1 Min. weiterrühren. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und das Kochstück ca. 10 Min. abkühlen lassen.

2. Inzwischen 140 ml lauwarmes Wasser und die Milch in einer Rührschüssel mischen. Die Hefe dazubröckeln und unter Rühren darin auflösen. Mehl und Butter dazugeben, alles mit den Knethaken des Handrührgeräts verkneten.

3. Das abgekühlte Kochstück mit den Händen unter den Hauptteig in der Schüssel mischen und alles zu einem klebrigen Teig kneten. Den Teig abgedeckt bei Zimmertemperatur ca. 1 Std. 30 Min. gehen lassen. Währenddessen die Kastenform mit Backpapier auslegen oder einfetten.

4. Den Teig in die Form geben und glatt streichen. Den Teig abgedeckt bei Zimmertemperatur nochmals ca. 1 Std. gehen lassen. Den Backofen auf 250° vorheizen.

5. Das Brot im Ofen (Mitte) erst ca. 10 Min. backen. Anschließend die Backofentemperatur auf 200° reduzieren und das Brot noch ca. 20 Min. weiterbacken. Herausnehmen und aus der Form lösen, dann nochmals ca. 10 Min. ohne die Form backen. Das Brot aus dem Ofen nehmen, mit heißem Wasser bestreichen und abkühlen lassen.