

Gabis Mischbrot

- 1000 g Dinkelmehl 1050
- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 250 g Roggenvollkornmehl
- 30 g Salz
- 1 Würfel Hefe
- 2 TL Arche-Sauerteigpulver
- 500 ml Buttermilch
- 900 ml warmes Wasser
- Evtl. Leinsaaten und Sonnenblumenkerne (dann etwas mehr Wasser)

Zubereitung:

1. Mehl in eine große Schüssel geben, Salz, Sauerteigpulver und Saaten dazugeben;
2. Buttermilch und Wasser erwärmen (ca 30 Grad), Hefe darin auflösen;
3. Gesamte Flüssigkeit zum Mehl geben und einen nicht zu festen Teig herstellen; gut durcharbeiten;
4. Teig bei abgedeckter Schüssel (oder Deckelschüssel) über Nacht an einem kühlen Ort gehen lassen; morgens ein oder zwei Mal zusammenschieben;
5. 2 Back-Kapseln ausfetten, Teig halbieren, gut durchkneten und in die Formen geben; nochmals abgedeckt ruhen lassen;
6. Backofen mit Unterhitze auf höchste Temperatur aufheizen; dabei eine Schale mit Wasser einstellen;
7. Sobald das Brot sich um 1/3 des Volumens vermehrt hat, Brot auf der untersten Schiene in den Backofen schieben und 15-20 Minuten bei Höchsttemperatur backen bis es schon fast braun ist;
8. Hitze auf 180-190 Grad reduzieren und in 35 – 40 Minuten fertig backen; falls Brot zu dunkel wird, Hitze nochmals um 10 – 165 Grad reduzieren und Brot mit Butterbrotpapier abdecken;
9. Wenn die Laibe beim draufklopfen hell klingen, Kapseln aus dem Ofen nehmen, leeren und Brote gut auskühlen lassen.