

Zutaten für 3 Brote à 700 g

Brühstück:

150 g Maisgrieß grob

40 g Leinsamen

120 g Sonnenblumenkerne

200 g Kürbiskerne

30 g Mohn

900 g Wasser

Hauptteig:

1440 g Brühstück

50 g Rübenzucker

20 g Hefe

25 g Salz

120 g Kartoffelmehl

300 g Buchweizenmehl

20 g Flohsamen

150 ml Ca. Wasser

Deko:

100 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Die Zutaten für das Brühstück vermengen, mit kochendem Wasser übergießen und mit einem Schneebesen verrühren. Mindestens 5 Stunden (am besten am Abend vorher) bei Raumtemperatur stehen lassen.

Am nächsten Tag die trockenen Zutaten für den Hauptteig vermischen und mit dem Vorteig und dem Wasser für etwa 4-5 Minuten in der Teigknetmaschine zu einem glatten Teig kneten. Diesen 20 Minuten ruhen lassen.

Anschließend den Teig in 3 je 700 g schwere Portionen abwiegen und zu länglichen Broten formen. Die Oberfläche befeuchten und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. In eine Backform geben. Weitere 60 Minuten gehen lassen. Anschließend nach Anleitung backen.



Im Holzbackofen:

Bei 280° C einschießen. Backzeit 50-60 Minuten.



Im Elektro-Steinbackofen:

Oberhitze 280° C, Unterhitze 190° C. Backzeit 50-60 Minuten.

Im Haushaltsbackofen:



Bei 250° C einschießen und nach 15 Minuten auf 200° C zurückschalten. Danach ca. 40 Minuten fertig backen.