

Haferbrot mit Saaten

Zutaten für 1 Kastenform:

Sauerteig

100 g feine Haferflocken

125 g warmes Wasser

20 g Anstellgut

2 g Salz

Brühstück

100 g kernige Haferflocken

200 g kochendheißes Wasser

8 g Salz

Teig

Sauerteig

Brühstück

250 g kernige Haferflocken

50 g Dinkelmehl Type 1050

50 g Saaten oder Kerne z.B. Leinsamen, Hanf,
Sonnenblumenkerne, Chiasamen ...

6 g Hefe

etwa 180 g + 50 g warmes Wasser

Haferflocken und Saaten zum Wälzen

Öl für die Kastenform

Zubereitung:

1. **Sauerteig** Sauerteigzutaten mischen und etwa 12 bis 14 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.
2. **Brühstück** Haferflocken und das Salz mit dem heißen Wasser verrühren.
4-6 Stunden ruhen lassen.
3. **Teig** Zutaten für den Teig in der Küchenmaschine 5 Minuten auf niedrigster und 5 Minuten auf Stufe 2 zu einem festen Teig kneten.
Weiteres Wasser auf niedrigster Stufe portionsweise zugeben bis ein homogener, feuchter und gebundener Teig entstanden ist.
4. Eine übliche Kastenform mit Öl ausstreichen.
Den Teig halbieren, schonend rundwirken und in Flocken/Saaten wälzen.
Paarweise in die vorbereitete Kastenform setzen.
In der Form etwa 60-80 Minuten reifen lassen.
5. Backofen auf 240 ° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
6. Im heißen Backofen fallend auf 200 ° C, mit viel Dampf (z.B. beim Einschieben der Brote die Backofenwände mit Wasser besprühen) etwa 60-70 Minuten backen.
Kerntemperatur mit einem Einstich-Thermometer messen – 98 ° C sollten erreicht werden.
7. Kastenform aus dem Ofen nehmen und das Brot 10 Minuten ruhen lassen.
Auf ein Gitter stürzen und vollständig abkühlen lassen.