

Brodie's Ballaststoff-Brot

Für die Prep & Cook XL – geeignet für die 30 cm Kaiser Kastenform (Metall)

Zutaten (für 1 großes Brot)

- 300 g Dinkelmehl Type 630
- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1,5 TL Salz
- 2 EL geschrotete Leinsamen
- 1 EL Chiasamen + 3 EL Wasser (vorher 10 Min. quellen lassen als Chia-Gel)
- 2 EL Quinoa Pops
- 2–3 EL Körnermix (z. B. Sonnenblumen-, Kürbiskerne etc.)
- ca. 350–400 ml lauwarmes Wasser
- Optional: 1 TL Apfelessig oder Zitronensaft
-

Zubereitung in der Prep & Cook XL:

1. Chia-Gel vorbereiten: Chiasamen mit Wasser verrühren, 10 Minuten quellen lassen.
2. Teig kneten:
 - Alle trockenen Zutaten (Mehl, Hefe, Salz, Leinsamen, Quinoa Pops, Körnermix) in die Schüssel geben.
 - Chia-Gel, Wasser und optional Essig hinzufügen.
 - Im KNET-P1-Programm (oder manuell ca. 3 Minuten) zu einem geschmeidigen, leicht klebrigen Teig kneten.
3. Teig gehen lassen:
 - Im Anschluss direkt im Behälter der Prep & Cook mit Teig-Programm bei 30 °C ca. 1–2 Stunden gehen lassen.
4. Form vorbereiten:
 - Die 30 cm Kaiser Kastenform einfetten oder mit Backpapier auslegen.
5. Teig umfüllen:
 - Den gegangenen Teig in die Form geben, glatt streichen, optional mit Körnern bestreuen.
 - Nochmals 15–30 Minuten abgedeckt ruhen lassen (während Ofen vorheizt).
6. Backen:
 - Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
 - Brot auf mittlerer Schiene ca. 50–55 Minuten backen.
 - Nach 10 Minuten ggf. einschneiden, damit das Brot schön aufreißt.
 - Gegen Ende evtl. mit Alufolie abdecken, falls es zu dunkel wird.
7. Abkühlen lassen:
 - Nach dem Backen aus der Form nehmen und auf einem Gitter vollständig abkühlen lassen, bevor es angeschnitten wird.