

6-Kornbrot

Vorteig:

250g Wasser kühl

4g Frischhefe einrühren

200g 6-Kornmehl daruntermischen

Zudecken ca. 12 Std. bei Raumtemperatur gären lassen

Hauptteig:

Dem Vorteig die weiteren Zutaten begeben:

20g Frischhefe in den Vorteig einrühren

100g Joghurt Nature dazu geben

300g 6-Kornmehl

2 EL Öl

10g Salz

Alles zusammen zu einem feuchten Teig verarbeiten, lange Knetzeit, sollte sich vom Schüsselrand lösen. Zugedeckt bei Raumtemperatur auf das Doppelte aufgehen lassen, zusammenfallen und nochmals ca. 30 Min. gehen lassen.

Auf einer bemehlten Oberfläche formen, 10 Min. ruhen lassen.

In einer hitzebeständigen Form mit Deckel bei 230° abfallend auf 200° ausbacken (ca. 40 Min.)

Variante: Damit das Brot weniger behäbig wird, könnte ein Teil des 6-Kornmehles z.B. mit Ruchmehl ersetzt werden.

Kloster
6-Korn-Brot
Legendär!

© muehle-fraubrunnen.ch

AUS LIEBE
ZUM BROT



MÜHLEFRAUBRUNNEN

HANS MESSER + CO. AG

031 760 10 20 - www.muehle-fraubrunnen.ch