Müsli-Brot

... die Inspiration habe ich vom Bottroper Wochenmarkt erhalten.

Zutaten:

150 gr. gem.Trockenfrüchte
100 gr. Walnusskerne und oder Haselnüsse
200 ml Birnen- o. Apfelsaft
200 gr. Müslimischung (Nuss- oder Früchtemüsli)
200 gr. Mandelmehl
50 gr. Pfeilwurzmehl (ersatzweise Stärkemehl)
100 gr. Hafermehl
30 gr. frische Hefe
400 ml Wasser (lauwarm)
2 EL Birnendicksaft (ersatzweise Apfel- oder Rübenkraut)
1 TL Salz
1 TL Öl
etwas Mehl für die Arbeitsflächen

Zubereitung:
Früchte und Nüsse grob hacken, mit Saft und Müsli mischen und ca. 30 Min. quellen lassen. Mandelmehl, Pfeilwurz und Hafermehl mischen. Hefe mit Birnen-Dicksaft und warmen Wasser verquirlen. Früchte-Mix mit dem Hefewasser, Dicksaft, und dem Mehl-Mix und Salz zu einem Teig verkneten. Den Teig an einem warmen Ort nun 1 Std. reifen lassen.
Den Teig in 3 teilen und zu Stangen formen. ggf. mit Mehl besteuben oder wenden. Die Brote in den Vorgeheizten Ofen bei 200 °C auf einen Backstein oder Backblech frei-schieben. Etwa 35 Min. backen. Nach der Backzeit auf ein Rost erkalten lassen.

Tip:

Historie:
6.3.21 noch in der Planungsphase

Brote
Essen und Mehr

From:
https://www.ddws.de/ - **d.d.w.s. Ihr Essen und Mehr**

Permanent link:
https://www.ddws.de/brote:mueslibrot?rev=1615025804

Last update: **25.03.2022 18:16**