

Rezept des Monats November

Wenn die Tage kürzer und es draußen ungemütlicher wird, ist ein deftiges Brot genau das richtige. Für Menschen mit einer Histaminintolleranz ist dieses Brot NICHT geeignet.

Dieses Brot ist glutenhaltig.

Das Rezept findest Du im Buch „SauerteigBrote backen“.

Meine Empfehlung in diesem Monat:

Dinkel-Hafer-Kichererbsenbrot

Du findest mich unter:
T: 01703818563
E: praxis@sabia-vita.de
W: https://www.sabiavita-shop.de/rezept-des-monats/

Dinkel-Hafer-Kichererbsenbrot

Für circa zwei mittlere Kastenformen mit 26-28 cm Länge.

Zutaten:

- Dinkelsauerteig
- Sonnenblumenkerne nach belieben
- 2 EL Salz
- 1000 g Dinkel
- 500 g Kichererbsenmehl 500 g Hafer gemahlen
- 2 EL Brotgewürz
- ca. 1,5 l Wasser
- Olivenöl für die Form



Kurzanleitung:

Von dem frisch vermehrten Sauerteigansatz nimmst Du circa zwei Esslöffel für die beiden Brote.
Dann vermengst Du alle Zutaten, deckst die Schüssel zu und lässt das Brot in der Schüssel über Nacht gären.
Morgens walkst Du den Teig mit der Hand gut durch und gibst eventuell Wasser oder Mehl dazu. Der Teig soll eine mittlere Konsistenz haben.
Die Formen werden gut mit Öl ausgepinselt und/oder mit Backpapier ausgelegt.
Gibt nun den Sauerteig in die Formen hinein und pinsel ihn oben Mit Öl ein. Das Öl zieht in den Teig und bildet beim Backen eine schöne Kruste.
Nun darf der Teig für 1-5 Stunden im Ofen gären. Hierzu heize ich den Ofen auf 50 °C und wenn die Temperatur erreicht ist, stelle ich ihn aus.

Das Brot wird bei 190 °C -200 °C Umluft ca. eine Stunde gebacken.

Mit weiteren Zutaten, wie zum Beispiel Zwiebeln, Kräutern oder Oliven kannst Du Dich ausprobieren und experimentieren.

Das Brot ist glutenhaltig.

