PORTIONEN	ZEIT GESAMT	LEVEL
20	60 min	easy

Rezept

BUTTERMILCH-HAFERKLEIE-BUCHWEIZEN-BROT

Wenn Du ein Follower meiner Rezepte bist, weißt Du, dass ich sehr gerne auf der Basis von Buttermilch-Ei meine Brote und Brötchen zusammen stelle. Nachdem ich in der Anfangszeit viel mit den üblichen Quark-Ei-Grundlagen gebacken habe und damit sehr erfolgreich kleine Steine, aber leider keine guten Brote, gebacken habe, hat sich für mich Buttermilch als die besserer feuchte Komponente heraus gestellt. Oftmals kann man diese auch gegen ungesüßte Mandelmilch austauschen.

Bei diesem Brot findest Du auch Haferkleie. Moment mal – ist Hafer nicht ein Getreide? Stimmt, allerdings besteht Haferkleie aus den Kornrändern des eigentlichen Haferkeims und liefert neben Eiweiß und Vitaminen (B1 und B6) auch jede Menge weitere Nährstoffe wie z.B. Zink, Magnesium, Phosphor und Eisen. Ergo Haferkleie ist ein sehr gesundes Superfood. Warum also darauf verzichten? Du findest sie übriges auch als Zutat in meinem Laugengebäck.

Wie Du aus den Zutaten des Rezeptes bereits erkennen kannst, wird es ein schönes helles Brot, denn sämtliche Zutaten sind hell. So gerne ich Körnerbrote und dunkle Brote mag, so ab und an darf es dann gerne auch mal etwas helles sein.

ZUTATEN

Hmmmmhhh...der Geruch eines frisch gebackenen Brotes am frühen Morgen – das ist der perfekte Wachmacher.

Nasse Zutaten:

- 500 ml Buttermilch
- 2 Eier

Trockene Zutaten:

- 70 g Buchweizenmehl
- 65 g Eiweißpulver
- 90 g Haferkleie
- 25 g Bambusfaser
- 35 g Kartoffelfasern
- 25 g Flohsamenschalenmehl
- Prise Salz
- 1 Päckchen Trockenhefe (für den Geschmack)
- 1 Päckchen geeignetes Backpulver oder 8 g Natron und 2 EL weißer Balsamico

BALLONBROETCHEN

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

SCHRITT 2

Während der Ofen aufgeheizt wird, zuerst die nassen Zutaten – also Buttermilch und Eier – gut miteinander verquirlen.

SCHRITT 3

Die trockenen Zutaten untereinander gut vermischen und dann in die Buttermilch-Ei-Flüssigkeit geben. Kneten, bis ein gut formbarer Teig entstanden ist. Das geht mit dem Flachrührer recht schnell.

SCHRITT 4

Um dem Brot eine schöne Form zu geben, bietet sich an, den Teig in einer Kastenform zu backen. Dazu nehme ich immer eine Silikonform der Größe M. Das Brot lässt sich auch ohne Form z.b. als länglicher Laib gut backen, allerdings habe ich da die Erfahrung gemacht, dass dieser sich ggfs. beim Backen aus seiner Form bewegt.
Schneide nun den Laib ca. 1-2 cm tief mit dem Messer ein und bemehle ihn z.B. mit Buchweizenmehl.

SCHRITT 5

Nun 10 min bei ca. 200 Grad Umluft und danach bei 180 Grad Ober- / Unterhitze ca. 40 min backen. Ich gebe immer ein paar Stöße Wasser aus einem Zerstäuber mit in den Ofen. Das fördert eine schöne Kruste. Das Brot ggfs. im 2. Teil des Backens abdecken, so dass es nicht zu dunkel wird. Die Klopfprobe hilft zu erkennen, ob das Brot gut durch gebacken ist.

SCHRITT 6

Nach dem Backen das Brot aus dem Ofen nehmen und gut auskühlen lassen. Alles, was Du über das Thema Aufbewahren von Brot und Gebäck wissen musst, findest Du hier im Blog.