



BACKREZEPT

Schwarzbrot

Schwarzbrot ist nicht gleich Schwarzbrot. Gemein ist allen regional verschiedenen Broten die dunkle Farbe sowie der hohe Schalenanteil.

Dadurch enthält eine Scheibe Schwarzbrot eine geballte Ladung Mineralien und Vitamine. Das Schwarzbrotmehl der SORA-Mühle Schönenbühl setzt sich aus den Getreidesorten Dinkel, Weizen und Roggen zusammen. In der Mehlmischung sind dazu unterschiedliche Mahlgrade des Kornes enthalten: Halbweiss-, Graham-, Vollkorn-, Ruch- sowie geröstetes Roggenmehl.

Zutaten

700 g	Schwarzbrotmehl
500 ml	Buttermilch
100 g	Sonnenblumenkerne
1 EL	Salz
½ Würfel	Hefe
2 TL	Zucker
3 EL	Honig

Wasser zum Bestreichen
Roggenschrot zum Bestreuen
Kastenform ca. 25 cm lang

Zum Schwarzbrotmehl Salz begeben. Hefe und Zucker in der lauwarmen Buttermilch auflösen und mit dem Honig verrühren. Anschliessend mit dem Mehl zu einer klebrigen Masse vermengen und kneten, bis eine homogene Teigmasse entsteht, danach die Sonnenblumenkerne begeben. Mit einem nassen Tuch abgedeckt 1 ½ Stunden an einem warmen Ort aufgehen lassen. Den Teig zu einem langen Strang formen und in die Form legen.

Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Laib in der unteren Hälfte des Ofens während 45 Minuten backen.