

Apfel-Vollkornbrot

Zutaten für 2 Brote

Sauerteig

70 g Gerstel (siehe Seite ??)
70 ml lauwarmes Wasser
200 g gesiebttes Roggenmehl
(Type 960)
130 ml lauwarmes Wasser

Hauptteig

300 g Roggenvollmehl
250 g Weizenvollmehl
150 g gedünstete Apfelstücke
150 ml lauwarmes Wasser
200 ml lauwarmer Apfelsaft
18 g Salz
15 g Hefe

Haferflocken zum Bestreuen

Für den Sauerteig Gerstel mit Wasser vermengen. Mit einem feuchten Tuch abdecken und 10–12 Stunden an einem warmen Ort stehen lassen. Restliches Wasser und Roggenmehl zufügen und kneten. Wieder mit einem feuchten Tuch abdecken und weitere 10–12 Stunden an einem warmen Ort ruhen lassen. Dann ist der Sauerteig fertig. Vergessen Sie nicht, die Menge des Gerstels (ca. 140 g) für das nächste Brot wegzunehmen.

Für den Hauptteig Hefe im Apfelsaft auflösen. Mit Sauerteig, Mehlen, Wasser und Salz vermischen und kneten, bis ein homogener Teig entsteht. Gegen Ende der Knetzeit Apfelstücke dazugeben. Mit einem feuchten Tuch abdecken und 30–35 Minuten gehen lassen.

Teig halbieren und zu Laiben formen. In Haferflocken wälzen und in die gefetteten Backformen (20 x 10 x 7,5 cm) legen. Mit einem feuchten Tuch abdecken und 50–60 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Die Backformen auf ein Backblech stellen. Eine Tasse Wasser auf den Ofenboden schütten. Brote zunächst 5 Minuten bei 250 °C, dann 55–60 Minuten bei 180 °C backen.

Ruhezeiten: Sauerteig 20–24 Stunden, Hauptteig 80–95 Minuten

Backtemperatur: 250 auf 180 °C fallend

Backzeit: 60–65 Minuten

Gut zu wissen

Äpfel sind nicht nur reich an Vitaminen, Mineral- und sekundären Pflanzenstoffen, sondern ebenso eine gute Quelle für die Aufnahme von verdauungsfördernden Ballaststoffen, die auch den Cholesterinspiegel im Gleichgewicht halten.