Mühle Erks

Bioland DE-ÖKO-006

Rezept Ostfriesisches Schwarzbrot

Hinweis: Zwei Tage vor dem Verzehr beginnen!

1 Tag Vorteig:
250g Mühle Erks Vollkorn Roggenschrot grob
250g Mühle Erks Vollkorn Roggenmehl
500ml warmes Wasser
3 El Sauerteig bzw. 150g flüssiger Sauerteig
zu einem Vorteig verrühren und an einem
warmen Ort 12 - 24 Stunden stehen lassen.

2 Tag Hauptteig:
Wichtig ! 3 EL Sauerteig von Ihrem Vorteig
abnehmen und im Kühlschrank aufbewahren.

Zubereitung:
250g Mühle Erks Vollkorn Roggenschrot grob
250g Mühle Erks Vollkorn Roggenmehl
400ml warmes Wasser
2 EL Sirup
1 EL Salz
bei Bedarf 200g Saaten (z.B. Sonnenblumenkerne).
Alle Zutaten vermischen, in eine gefettete Kastenform
(30cm) geben und sofort in den vorgeheizten
Backofen bei 170°C 140 min backen.

Das fertige Brot noch ca 24 Stunden
offen im Raum ruhen lassen.

Bei Rückfragen rufen Sie uns unter der Fon Nr. 04453 2230 an