

# Dinkelvollkorn-Toastbrot

kaum Hefe, dafür mit wunderbarem Roggen-Sauerteig.



## Dieses Rezept ergibt 2 Brote!

Der **Vorteig** besteht aus 120 g warmen Wasser, 30 g Sauerteig, 160 g Dinkelvollkornmehl - zusammenmischen und 10 - 12 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.

**Brühstück:** 130 g Dinkelvollkornmehl mit 260 g kochendem Wasser übergießen, glatt rühren und ebenfalls 10 - 12 Stunden rasten lassen, allerdings im Kühlschrank.

Nun geht es an den **Hauptteig**. Dafür den Vorteig, das Brühstück, 1 kg Dinkelvollkornmehl, 340 g Vollmilch, 2 Eier, 26 g Salz, 40 g Honig, 10 g Frischhefe und 140 g raumtemperierte Butter erst langsam kneten, dann Temperatur steigern. Insgesamt etwa 12 Minuten kneten.

Etwa 1 Stunde bei Raumtemperatur stehen lassen. Dann in 2 Teile aufteilen und in 2 Toastbrotformen (oder Kastenformen) geben.

Nochmals 90 Minuten gehen lassen - der Teig hat nun den oberen Rand der Backform erreicht.

Backen bei 210 Grad 50 Minuten und dann ohne Backform nochmals 10 Minuten ausbacken lassen.

Damit hat man - auch durch die lange Vorbereitungszeit - sehr bekömmliches Toastbrot, dass auch den großen Hunger stillt.

