



## Graubrot

---

### Zutaten:

600 Gramm <u>Weizenmehl</u> (Type 550)	1 Beutel <u>Sauerteig</u> 150g
600 Gramm <u>Roggenmehl</u> (Typ 1150)	1 TL <u>Rübensirup</u>
2 TL <u>Meersalz</u> (grob)	<u>Mehl</u> (zum Bearbeiten)
1 Messersp. <u>Kümmel</u> (gemahlen)	800 Milliliter <u>lauwarmes Wasser</u>
1 Päckchen <u>Trockenhefe</u>	

### Zubereitung:

Alle Zutaten und das lauwarme Wasser zunächst mit den Knethaken des Handrührers (oder in der Küchenmaschine), dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort mindestens 1 Stunde gehen lassen, bis der Teig sichtbar mehr geworden ist.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit bemehlten Händen gut durchkneten und zu 2 Laiben formen oder in 2 bemehlte Brotkörbe legen. Nochmals etwa 40 Minuten gehen lassen, bis der Teig deutlich aufgegangen ist. Die Oberfläche leicht mit Mehl bestäuben.

Backofen auf 220 Grad, Umluft 200 Grad, Gas Stufe 5 vorheizen. Brote nacheinander auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 40-45 Minuten backen. Beim Klopfen an die Unterseite des Brotes muss es hohl klingen, dann ist es gar. Auf einem Kuchengitter gut abkühlen lassen.

fertig in: 60 Minuten

Pro Portion: 2100 kcal, 8g Fett, 442g Kohlenhydrate, 59g Eiweiß