



Schüttelbrot

Zutaten:

250 Gramm <u>Weizenmehl</u>	1 <u>Ei</u>
250 Gramm <u>Roggenmehl</u> (Type 1370)	½ TL <u>Kümmel</u>
100 Gramm <u>Roggenschrot</u> (Ausmahlungsgrad: mittel)	½ TL <u>Korianderkörner</u> (grob zerstoßen)
1 Würfel <u>frische Hefe</u>	½ TL <u>Bockshornklee</u>
1 TL <u>Zucker</u>	½ TL <u>Anis</u>
¼ TL <u>Salz</u>	½ TL <u>Fenchelsaat</u>
125 Milliliter <u>Buttermilch</u>	<u>Mehl zum Verarbeiten</u>
4 EL <u>Sonnenblumenöl</u>	<u>Kleie für das Backblech</u>

Zubereitung:

Beide Mehlsorten und Schrot in einer Schüssel mischen und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Hefe in 250 ml lauwarmes Wasser bröckeln. Zucker zugeben und verrühren. Hefewasser in die Mehlmulde rühren. Das Salz auf den Mehtrand geben. Buttermilch, Öl, Ei und Gewürze zugeben und alles zuerst mit den Knethaken des Handrührers, anschließend mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen und mit Mehl bestäubt abgedeckt an einem warmen Ort etwa 50 Minuten gehen lassen.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche noch einmal kräftig durchkneten. Teig in 20 Portionen teilen und jeweils zu einer Kugel formen. Jede Portion zu einem runden, etwa 5 mm dicken Fladen (Ø 15 cm) ausrollen. Die Fladen auf mit Kleie bestreute Backbleche legen. Teigoberfläche mehrmals mit einer Gabel einstechen und die Fladen noch einmal abgedeckt etwa 20 Minuten ruhen lassen. Teigfladen im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad, Umluft 190 Grad, Gas Stufe 4 etwa 10 Minuten backen.

Nach dem Backen luftig aufbewahren, damit die Fladen trocknen.

fertig in: 100 Minuten

Pro Portion: 125 kcal, 3g Fett, 21g Kohlenhydrate, 4g Eiweiß

Tipps:

Backen Sie gleich für den Vorrat. Das trockene Schüttelbrot hält sich in fest verschlossenen Dosen mehrere Wochen. - Dazu: Tiroler Speck, Meerrettichsahne, Radieschen oder Rettich und Gewürzgurke.