



## Dreikornbaguette

---

### Zutaten:

500 Gramm Weizenvollkornmehl (1050)

250 Gramm Roggenvollkornmehl

100 Gramm Hafer (geschrotet oder kernige Haferflocken)

1 TL Roh-Rohrzucker

### Zubereitung:

Weizen- und Roggenmehl und Hafer zusammen in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. 100 ml lauwarmes Wasser und den Zucker in die Mulde geben. Die Hefe hineinbröckeln und alles mit etwas Mehl vom Rand zu einem flüssigen Vorteig verrühren. Alles gut abgedeckt etwa 15 Minuten gehen lassen.

Salz, Sauerteig, Buttermilch und 150 ml Wasser dazugeben und alles erst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt für mindestens 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Teig nochmals durchkneten, in drei Portionen teilen und jede Portion zu einem etwa 30 cm langen Brot formen. Den Backofen auf 225 Grad, Umluft 200 Grad, Gas Stufe 5 vorheizen.

Die Brote auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit warmem Wasser bestreichen. Die Brote oben mit einem scharfen Messer mehrmals schräg einschneiden. Brote noch einmal abgedeckt etwa 20 Minuten gehen lassen.

Die Brote auf der mittleren Schiene in den Backofen schieben. Eine Tasse Wasser auf den Backofenboden gießen (Vorsicht: es spritzt!) und die Brote etwa 30 Minuten backen.

**fertig in:** 60 Minuten

**Pro Portion:** 1060 kcal, 6g Fett, 210g Kohlenhydrate, 39g Eiweiß