

Hanfbrot mit Sauerteig

Zutaten

- 160g Buttermilch
- 200g lauwarmes Wasser
- 200g Dinkelvollmehl
- 50g Dinkelmehl
- 200g Roggenmehl
- 50g Hanfmehl
- 50g Hanfsamen geschält
- 150g Sauerteig
- 10g Germ



Zubereitung

Aus den angegebenen Zutaten einen Teig bereiten und diesen anschließend ca. 1 Stunde rasten lassen. (wer lieber ganz ohne Germ backt, der lässt den Teig 6-8 Stunden rasten)

Nun den aufgegangenen Teig zu einem länglichen Brot verarbeiten und in eine Kastenform legen – das Brot nochmal ca. 30 Minuten gehen lassen, bis es sichtlich aufgegangen ist.

Anschließend das Brot im vorgeheizten Backofen (mit viel Dampf) bei 220°C ca. 10 Minuten backen, dann die Temperatur auf 190°C reduzieren und ca. 40 Minuten fertig backen.

Wer das Brot rundum knusprig haben möchte, der gibt es ca. 15 Minuten vor Backende aus der Form und lässt es ohne Form fertig backen.