



## Herbstlaib - Herbstsonne

★★★★★

*Brot*

**Vorbereitungszeit:** 4 Std., 30 Min. **Kochzeit:** 40 Min. **Gesamtzeit:** 5 Std., 10 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** Leicht **Portionen:** 1 portion(en) **Quelle:** malteotten.de

### ZUTATEN

- 50 g Haferflocken oder Mehrkornflocken, grob
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 35 g Leinsamen
- 135 g Wasser (50 - 60°C)
- 500 g Teig (Roggensauerteig)
- 250 g Mehl (Weizenmehl Type 1050)
- 100 g Mehl (Roggenmehl)
- 50 g Haferflocken oder Mehrkornflocken, fein
- 20 g Malz (Backmalz), evtl.
- 2 TL Salz
- Gewürzmischung (Brotgewürz)
- 180 g Wasser, ca., je nach Mehltyp

### ZUBEREITUNG

Die groben Mehrkornflocken oder Haferflocken, Sonnenblumenkerne und Leinsamen mit 135 g Wasser übergießen und umrühren. 2-3 Stunden quellen lassen.

Die restlichen Zutaten und das Quellstück in eine Rührschüssel geben und 3 Minuten langsam kneten, dann 3 Minuten schnell kneten. 30 Minuten ruhen lassen.

Nun rund oder länglich formen, leicht anfeuchten und in Haferflocken wälzen. Im Gärkorbchen ca. 2 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Bei 240°C 20 Minuten anbacken, bei 180-200°C 40 Minuten fertig backen. Den Teig gut anfeuchten und während des Backens 2-3-mal kräftig Wasser in den Ofen sprühen.

Für die Herbstsonne kurz vor dem Backvorgang den Teig mit einem Messer sternförmig mehrmals einschneiden.