

Buttermilch-Schwarzbrot

Zutaten | ca. 30 Scheiben

1,5	Würfel Hefe
500 ml	Buttermilch
140 g	Roggenschrot
140 g	Dinkelschrot
70 g	Leinsamen
70 g	Sesam
70 g	Sonnenblumenkerne
250 g	Dinkel- oder Vollkornmehl
1,5 TL	Salz
150 g	Rübenkraut

Zubereitungszeit: 15 Min., Backzeit: 3 Std.

Zubereitung:

- Die Hefe in der zimmerwarmen Buttermilch auflösen.
- Die festen Zutaten alle zusammen in eine große Rührschüssel geben. Dann die Buttermilch-Hefemischung und das Rübenkraut zufügen und alles zu einem Teig verarbeiten.
- Eine Kastenform (30 cm Länge) einfetten. Den Teig in die Kastenform füllen und glatt streichen.
- Buttermilchbrot im vorgeheizten Backofen bei 150°C Ober-/Unterhitze 3 Stunden abbacken.
- Danach zum Abkühlen aus der Form stürzen. Das Brot anschließend in feuchte Trockentücher einwickeln und über Nacht ruhen lassen.

Tipp:

Brot kann auch hervorragend in kleinen Portionen eingefroren werden. Es schmeckt besonders lecker zu kräftigem Käse und geräucherter Leberwurst, aber auch mit einer Nussnugatcreme ist es ein Gedicht!

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Scheibe von ca. 47 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
121 kcal	2,1 g	17,4 g	4,7 g	72 mg