



Einfaches Roggen-Vollkorn-Kastenbrot

Zutaten (für eine Kastenform 22cm x 10cm x 10 cm):

- 400g Roggenmehl
- 215g Weizenvollkornmehl
- 460g Wasser
- 80g Magerquark
- 75g Vollmilch
- 42g Sauerteigstarter
- 13g Salz
- Optional: Saatenmischung aus Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen und Sesamsamen

Anleitung:

Alle Zutaten zu einer zementartigen Konsistenz gut vermischen und in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben. Den Teig etwa acht Stunden bei 24°C reifen lassen. Bei 23°C braucht er etwa neun Stunden, bei 20-22°C etwa 10-12 Stunden (richtet euch hier mehr nach eurem Teig als nach der genauen Zeitangabe - er sollte sich etwa verdoppelt haben und bis zum Rand der Kastenform reichen).

Vor dem Backen die Saatenmischung auf den Teig geben und anschließend für zehn Minuten bei 240°C Ober-/Unterhitze in den Ofen schieben. Dann die Temperatur auf 220°C herunterregeln und für ca. weitere 50 Minuten backen.