



## HuB-Selbsthilfegruppe Bielefeld

### Anja's Haferbrot

#### Zutaten

1 Tel. Hafermehl und  
1 Schuß kaltes Wasser

1 Tel. Kokosmehl und  
1 Schuß kaltes Wasser

1 Tel. Buchweizenmehl und  
1 Schuß kaltes Wasser

200g Hafermehl  
200g Haferflocken, Großblatt,  
gemahlen  
100 g Kastanienmehl  
500ml warmes Wasser  
1 Würfel Hefe  
1 Prise Salz, Brotgewürz n.B.  
1 Eßl. Rapsöl  
optional 275 g Kerne-Mix  
1 Ei

etwas Kokosöl  
evtl. Backpapier  
zum Auslegen der Kastenform

#### Zubereitung

in einem Glas verrühren und an einem geschützten Ort 24 h bei Raumtemperatur stehen lassen. Am nächsten Tag erneut

zu dem Vorteig rühren. Nach weiteren 24 h

unter die Masse rühren und 24 h stehen lassen. Am 4. Tag ist der Sauerteig fertig und muss verarbeitet werden.

vermischen. Nun den Sauerteig und

zu einem homogenen Teig vermengen und wieder 24 h an einem geschützten Ort stehen lassen.

Den Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen und auch mit etwas Kokosöl bestreichen. Mit dem Stiel eines Eßl.'s eine Furche ziehen. Zum Verdampfen ein feuerfestes Gefäß mit etwas heißem Wasser auf den Boden des Ofens stellen. Das Brot auf mittlerer Schiene in den Ofen schieben und 50 min backen.

Abkühlen lassen und aus der Form nehmen. Guten Appetit!