



HuB-Selbsthilfegruppe Bielefeld

Anjas 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!