

Thermomix-Rezepte

Biosphärenbrot (Mehlmischung aus der Böhringer Mühle)

700 g Biosphärenbrotmischung oder Bauernbrotmischung
½-Würfel Hefe, je nachdem, wie lange der Teig gehen darf
2 TL Salz
650 g Wasser **5 Sek. Stufe 5**, damit es gut vermischt wird,
dann 4 Min. Brotteigstufe

100 g Sonnenblumenkerne **1 Min. Brotteigstufe**

In eine Schüssel umfüllen, 2-3 Stunden gehen lassen, von Hand immer wieder gut durch schlagen
Backofen auf 220°C einschalten
Nochmal gehen lassen bis die Backtemperatur im Ofen erreicht ist
Die Form einfetten und mit Sesam ausstreuen
Den Teig in die Form geben, mit der nassen Hand glatt streichen
Mit der Teigkarte den Teig der Länge nach bis auf den Boden durch stechen.
So entsteht eine schöne Schnittstelle in der Mitte, das Brot geht schön auf.
Evtl. nochmal mit Sesam bestreuen

Bei **220°C ca 15 Min backen**, dann auf **180°C zurück schalten** und **weitere 45 Min. backen**.

Das Brot ist so herrlich feucht, es schmeckt .3 Tage lang.
Die restlichen Sesamsamen, die Ihnen aus der Form fallen, streuen Sie aufs frisch gebackene Butterbrot!
Wenn Sie das Brot etwas körniger haben möchten ersetzen Sie 200 g der Mehlmischung durch 200 g Dinkelkörner, die Sie am Anfang im trockenen Topf **30 sec. auf Stufe 10** schroten.

Gomasiu

100 g Sesamkörner 7sek. Stufe 7
In eine Pfanne geben und vorsichtig rösten
1 TL Salz untermischen und in ein Glas abfüllen.
Schmeckt gut auf einem Butterbrot!!

Ich wünsche euch einen guten Appetit! **Edeltraud Bauer**