

Rezept Kefir Brot

Produktfotos



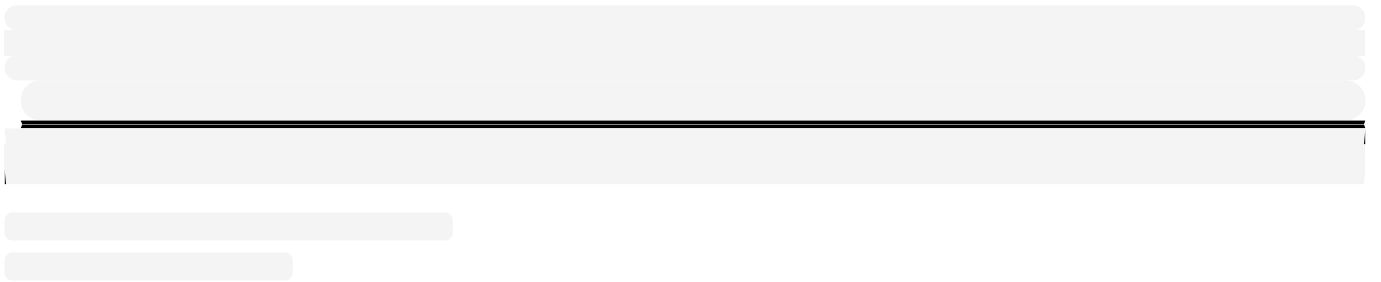
Kurzbeschreibung

- Brot ohne Hefe oder Sauerteig
- Mit selbstgemachten Kefir
- Etwas mehr Arbeit, aber am Ende köstlich

Beschreibung



Sieh dir diesen Beitrag auf Instagram an



Ein Beitrag geteilt von SpinnradÂ® (@spinnrad.de)

Zutatenliste

Zubereitung

350 ml

Selbstgemachter KeFir

400 g

Dinkelmehl Type 630 (**Eigenbeschaffung**)

100 g Dinkelvollkornmehl (**Eigenbeschaffung**)

11 g oder
11 g oder
5,5 TL Salz (**Eigenbeschaffung**)

15 ml Olivenöl (**Eigenbeschaffung**)

Zubereitung

1. Kefir zwei Tage vorher nach Grundrezept herstellen.
2. Die Mehle mit Salz mischen. Jetzt alle Zutaten dazugeben und mit der Küchenmaschine auf niedriger Stufe mischen, bis alles vermengt ist. Ist der Teig sehr trocken, etwas Wasser dazu geben. Den Teig nicht zu lange kneten.
3. Den Teig für circa 30 Minuten abgedeckt stehen lassen.
4. Im Anschluss den Teig so lange kneten, bis er sich vom Schüsselrand löst und glatt ist.
5. Den Teig nun in eine leicht geölte, große Schüssel geben, abdecken und für 30 Minuten ruhen lassen.
6. Danach in 30 Minuten Abständen 3 x Dehnen und Falten.
7. Bei Raumtemperatur den Teig für circa 24 Stunden abgedeckt stehen lassen.
8. Arbeitsfläche mehlen und Teig darauf geben. Jetzt den Laib formen und in ein Gärkorbchen legen. Im Korbchen den Teig nochmal 1 - 2 Stunden abgedeckt ruhen lassen. WICHTIG: Der Teig darf nicht mehr stark geknetet oder bearbeitet werden.
9. Ofen auf 250 °C Ober-Unterhitze mit Backblech oder Pizzastein vorheizen.
10. Brot aus Gärkorbchen stürzen und in den Ofen schieben.
11. Mit einer Schale Wasser (ca. 30 ml) bei 250 °C 15 Minuten backen. Das Wasser entfernen und für weitere ca. 20 Minuten bei 210 °C backen.
12. Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Mehr Informationen

Artikelnummer	002100542
Schwierigkeit	Schwer
Dauer	01:00
Variante	1 St.
Package Amount	0.000000

Zubehör Set



Zubehör-Set, 1 St.

CHF 21.75

- Grundausrüstung zur Herstellung von selbst gemachter Kosmetik / Seifen / Kerzen

