

Joghurtbrot



Zutaten (kleines Brot – ca. 1kg):

- 250 g Weizenvollkornmehl
- 250 g Weizenmehl
- 7 g Trockenhefe
- 500 g Vollmilch-Naturjoghurt
- 180 ml Milch
- 1 TL Salz
- 1 EL Rübenkraut

Zubereitung:

Beide Mehlsorten mit dem Salz und Trockenhefe in einer Rührschüssel vermischen und in die Mitte eine Mulde drücken.

Joghurt mit Milch verrühren, in der Mikrowelle 1 Minute erhitzen und mit Rübenkraut vermischen. Das warme Joghurt-Rübenkrautgemisch in die Mulde gießen und alles gut verkneten bis sich der Teig vom Schüsselrand löst.

Danach den Teig warm stellen und 45 Minuten ruhen lassen.

Den Teig nach der Gehzeit aus der Schüssel nehmen und auf der Arbeitsfläche kräftig kneten und rund wirken. Der Teig klebt kaum. Falls doch, noch ein wenig Weizenvollkornmehl zugeben. Den Teig in ein gut bemehltes Gärkorbchen geben und nochmals 30 Minuten gehen lassen.

Backofen auf 230 Grad Celsius vorheizen und eine Schale mit Wasser hineinstellen.

Das Brot auf ein - mit Backpapier ausgelegtes - Backblech stürzen, mit einem Messer einschneiden und in den vorgeheizten Backofen geben. Für 10 Minuten anbacken, dann die Temperatur auf 180 Grad Celsius reduzieren und das Brot bei dieser Temperatur in 50 Minuten fertig backen.

Nährwertangaben: 150 kcal pro 100 g., 26 g KH pro 100 g