VOLLKORNTOASTBROT

4.8 bei 103 Bewertungen

1 h 30 min | Germteig | Heißluft | 210 Grad | 40 min

So, heute hab ich mal ein Vollkorntoastbrot ausprobiert – die gesündere Alternative zum herkömmlichen Toastbrot. Natürlich sollte es innen schön luftig sein und auch die Kruste sollte, wie es sich für ein Toastbrot gehört, nicht wirklich resch, sondern eher weich sein. Mit dem Ergebnis bin ich sehr zufrieden.

Zubereitung

1. Für den Germteig (>Germteig 1×1 (https://www.backenmitchristina.at/rezepte/germteig/)) zuerst das Wasser und das Joghurt in eine Rührschüssel geben. Anschließend Mehl, Salz, Honig, Butter und Germ dazugeben. Kurz zu einem weicheren Teig verkneten und diesen ca. 20 Minuten zugedeckt rasten lassen.

2. In der Zwischenzeit eine große Kastenform mit Butter einfetten. Den Germteig einmal gut durchrühren und aus der Schüssel direkt in die Kastenform geben. Jetzt nochmals ca. 10 Minuten ruhen lassen. Mit Wasser einsprühen und im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad ca. 40 Minuten backen.

BACKEN MIT Tipp CHRISTINA

Vollkornteige müssen in ihrer KONSISTENZ weicher sein als Teige, die mit AUSZUGMEHL hergestellt werden, da das

Zutaten

FÜR 1 KASTENFORM (30 CM)

TEIG

630 g	Weizenvollkornmehl
12 g	Salz
1 EL	Honig
20 g	frische Germ
25 g	zimmerwarme Butter
320 g	lauwarmes Wasser
200 g	zimmerwarmes Joghurt

Vollkornmehl während der gesamten Zubereitung noch viel Flüssigkeit aufsaugt und das fertige Gebäck sonst sehr trocken wird (und das wollen wir ja alle nicht, es soll ja schön saftig sein).