

VOLLKORNTOASTBROT

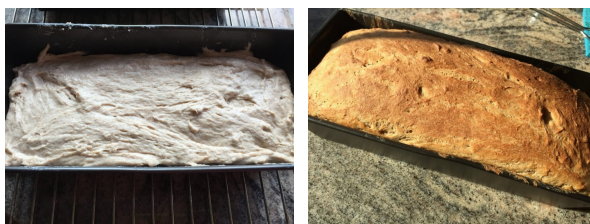
★★★★★ 4.9 bei 69 Bewertungen



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** Weizenvollkornmehl, Salz, Honig und die zerbröselte Germ in eine Schüssel geben, danach Butter, Wasser und Joghurt dazugeben und alles zu einem eher weicheren Germteig verkneten. Nun den fertigen Germteig ca. 20 Minuten zugedeckt rasten lassen.
- 2** In der Zwischenzeit eine große Kastenform mit Butter einfetten. Nun den Germteig einmal gut durchrühren und danach gleich aus der Schüssel direkt in die Kastenform füllen. Jetzt nochmal ca. 10 min ruhen lassen und mit Wasser einsprühen. Das Rohr auf 210 Grad vorheizen und das Toastbrot ca. 40 min backen.



Info: Vollkornteige müssen in ihrer Konsistenz weicher sein als Teige, die mit Auszugmehl hergestellt werden, da das 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 ?)

Backen
mit
Christina



Zutaten

FÜR 1 TOASTBROT

TEIG

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