

Judith's Knusper Brot

Das ganze Brot hat 62 SmartPoint Punkte und ein Gewicht von ca.800 g

Zutaten:

180 g Buttermilch, 140 g Milch, 85 g Naturjoghurt

10 g Hefe,

1 ½ TL Salz, 1 TL Honig, 1 TL Trockensauerteig

150 g Mehl Typ 1150, 350 g Dinkelmehl Typ 630

1 TL Backmalz

20 g Sonnenblumenkerne

20 g Kürbiskerne

Zubereitung in der Kenwood :

Als erstes den Knethaken einsetzen.

Dann die Buttermilch mit der Milch, dem Joghurt, der Hefe und dem Honig für 3 Min / 37 Grad / Stufe 1 in den Topf geben.

Dann die restlichen Zutaten zugeben, 1 Min auf Min miteinander vermengen und dann 4 Min auf Stufe 1 Kneten.

Zubereitung im Thermomix:

Die Buttermilch mit der Milch, dem Joghurt, der Hefe und dem Honig für 3 Min / 37 Grad / Stufe 1 in den Topf geben.

Dann die restlichen Zutaten zugeben und 5 Min auf Knetstufe kneten.

Dann bei beiden gleich:

Den Teig dann in die große Nixe (Glasbehältnis mit Deckel) geben und 1 Std gehen lassen.

Nach der Stunde den Backofen auf 230 Grad O/U Hitze vorheizen.

Den Teig auf eine bemehlte Backmatte geben, von oben etwas Mehl drauf und mehrfach falten.

Dann den Teig zu einer Kugel formen, in den leicht bemehlten kleinen Zaubermeister „Lily“ legen, von oben etwas bemehlen, mit einem scharfen Messerchen von oben einritzen und mit geschlossenem Deckel für ca. 55 - 60 Min, je nach Bräunungswunsch, auf dem unteren Rost fertig backen.

Wenn das Brot durch klopfen von unten hohl klingt, ist es durch gebacken.

Guten Appetit wünscht Euch Judith ☺