

## Judith's Vollkornknacker

Pro Scheibe könnte ihr 3 SmartPoints berechnen

### Zutaten:

450 g Buttermilch

1 TL selbstgemachtes Backmalz

1 gehäufte TL Salz

1 TL Agavendicksaft, sonst Honig

10 g frische Hefe

1 TL Trockensauerteigpulver

300 g Roggenvollkornmehl

200 g Dinkelvollkornmehl

30 g Kernmischung (war bei mir Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne)

### Zubereitung im Thermomix oder der Kenwood CC Gourmet:

Die Buttermilch mit der Hefe bei 37 Grad / Stufe 1/ 3 Min, erwärmen.

Dann die restlichen Zutaten zugeben und alles 4 Minuten verkneten.

Den Teig dann in die große Glasnixe füllen, Deckel drauf und ca. 1,5 Std gehen lassen.

Nun etwas Mehl auf die Teigunterlage geben, den Teig darauf geben und von oben nochmals etwas Mehl auf den Teig streuen.

Nun den Teig mehrfach falten und zuletzt den Teig zu einer Kugel „spannen“. Wie das geht zeige ich nochmals in meinem Film.

Die Teigkugel nun in den bemehlten kleinen Zaubermeister legen, von oben mit Mehl bestreuen, nach Wunsch ein Muster einritzen und für ca. 60 Min mit geschlossenem Deckel auf dem unteren Rost in den „kalten“ Backofen geben.

Am Ende den Klopfest machen und sicher zu gehen dass das Brot durch gebacken ist.

Dann zum Abkühlen auf das Kuchengitter legen.

Viel Spaß beim nachbacken wünscht Euch Judith ☺