

Reste-Krusterl

Zutaten:

200 g Dinkelnkörner
250 g Roggenkörner
100 g Weizenmehl 1050
50 g Weizenkleie

560 g lauwarmes Wasser
2-3 TL Salz
1 EL Sauerteig
1/2 Würfel Hefe
2 EL weißer Balsamico

150 g Körnermischung (ich hatte Sonnenblumen, Kürbiskern, Pinienkerne)
2 EL Leinsamen

etwas Sesam

Ofen auf 220°C vorheizen
Rost auf die unterste Schiene

Zubereitung

Die Körner auf zwei mal mahlen (für Thermomixbesitzer: je 1 Minute auf Stufe 10). Man kann selbstverständlich auch schon fertiges Vollkornmehl verwenden.

Alle Zutaten bis auf die Körner und den Leinsamen in einer Küchenmaschine min. 5 Minuten miteinander verrühren/verkneten. Der Teig ist sehr weich und fast flüssig. Keine Angst - Vollkornteig muss so sein - sonst ist das gebackene nach dem Backen zu trocken und 'staubig'.

Nach den 5 Minuten die Körner und den Leinsamen zugeben und unterrühren/-kneten.

Den [Zauberkasten](#) etwas fetten und wenig mehlen. Mit Sesam austreuen und den Teig einfüllen, wieder mit Sesam bestreuen.

Für ca. 10 Minuten ruhen lassen. Wer das Brot länger gehen lassen möchte/muss sollte vorher etwas weniger Hefe verwenden.

Dann in den vorgeheizten Ofen geben. Ca. 30 Minuten bei 230 Grad backen - dann zurückschalten auf 200 Grad und nochmals 30 Minuten backen.

Das Reste-Krusterl wenige Minuten im [Zauberkasten](#) auskühlen lassen, dann rausnehmen und auf dem [Kuchengitter](#) mind. 3 Stunden komplett erkalten lassen. Dann erst anschneiden (auch wenn's schwer fällt)



Kontaktdaten:

Beate Eichenseher

☎ 0151/11 22 71 21

✉ beate@saugnad-und-lecker.de

🌐 www.saugnad-und-lecker.de