Sesam-Sonnenblumen Schwarzbrot



Zutaten

Zutaten für ein normales Brot:

Brühstück (Quellstück):

- 250 g Roggenschrot fein
- 250 g Wasser

Teig:

- 190 g Wasser
- 150 g Weizenvollkornmehl
- 150 g Weizenmehl Type 405
- 50 g getrocknetes Restbrot (gerieben)
- 20 g Trockensauer
- 10 g Hefe
- 6 g Salz

Außerdem:

- 40 g Sonnenblumenkerne
- 25 g Sesam

Hinweis:

- Die Maße sind alles circa Werte.
- Die Festigkeit des Teiges ist am Anfang weich, wird aber später fester.

Zubereitung

1. Für das Brühstück alle Zutaten mit dem Wasser vermischen, und abgedeckt 12 Stunden stehen lassem.
2. Für den Brotteig alle Zutaten in den Brotbackautomaten geben (Das Wasser zuerst) und auf Normalstufe Brotbacken stellen.
3. Kurz vor Ende der Knetzeit die Sonnenblumenkerne und den Sesam dazugeben.