

ROGGEN- SONNENKERNBROT IM RÖMERTOPF



Römertopf ausgebuttert
350g Roggen Vollkornmehl,
250g Weizenmehl glatt,
400ml lauwarmes Wasser
1 Würfel Germ
2 TL Salz
1-2 EL Agavendicksaft
80g Sonnenblumenkerne



Zubereitung:

Alle Zutaten gut miteinander vermengen und 5 Minuten lang mit Knethaken auf niedrigster Stufe kneten. Den Teig nun 40 Minuten ruhen lassen und währenddessen den Römertopf im kalten Wasserbad wässern. Danach den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche gut verkneten und anschließend zu einem Brotlaib formen. Diesen in den vorbereiteten Römertopf legen und noch einmal 20 Minuten gehen lassen.

Römertopf in den kalten Backofen stellen und bei 180 Grad Heißluft ca. 60 Minuten backen.