

Rezept für 4 Personen



Vegetarisch, Laktosefrei

## Zubereitung

### Zutaten Roggenbrot

- 80 g Roggenkörner
- je 50 g Haselnüsse, Baumnüsse und Mandeln, grob gehackt
- 400 g Roggenvollkornmehl
- 60 g Leinsamen, geschrotet
- 70 g Hirseflocken
- 80 g grobe Haferflocken
- 100 g Reismehl
- 1 TL Backmalz
- 1 Päckli Trockenhefe
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 60 g Kürbiskerne
- ½ Paket Sauerteig-Extrakt (z. B. Alnatura)
- 1 EL Salz
- 4,5 dl Wasser

### Zubereitung Roggenbrot

Den Roggen für 30 Minuten in kaltes Wasser legen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und von Hand oder mit der Küchenmaschine kneten, dann für ca. 1 Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Der Teig ist etwas feuchter als gewöhnliche Brotteige. Den Teig in eine Backform geben und gut in die Form reindrücken. Nochmals für 30 Minuten ruhen lassen und im Ofen bei 180 Grad für 50 – 60 Minuten backen. Das Brot kann gut in Stücke geschnitten und eingefroren werden.