

## Das weltbeste Schwarzbrot – Rezept ([www.franzi-liebt-superfood.de](http://www.franzi-liebt-superfood.de))

### Zutaten:

600 g Roggenschrot (mittelfein gemahlen)  
Ca. 500 g Wasser, handwarm (ca. 30°C)  
6 gehäufte EL Sauerteig  
600 g Roggenschrot (grob gemahlen)  
200 g Weizen oder Dinkel (fein gemahlen)  
Ca. 800 g Wasser, handwarm (ca. 35°C)  
3 TL Brotgewürz bio (Fenchel, Anis, Koriander, Kümmel) – fein gemahlen  
200 g Zuckerrübensirup, dunkel (z. B. Grafschafter Goldsaft)  
100 g Sonnenblumenkerne bio (2 EL für die Form, 1 EL zum Bestreuen)  
100 g Leinsaat (frisch geschrotet oder ganz, bio)  
3–4 gestrichene TL Salz  
Fett für die Form (Butter oder Öl)  
1 Kastenform, ca. 35,5 cm lang

### Anleitung:

#### Tag 1 (Abends) : Vorteig ansetzen

600 g Roggenschrot (mittelfein gemahlen)  
6 gehäufte EL Sauerteig  
Ca. 500 g lauwarmes Wasser

Alles verrühren und ca. 12 Stunden bei mind. 20 °C stehen lassen (Zugluft vermeiden).

## Tag 2 (Morgens/ Mittags): Brot anrühren und backen

1. 6 EL Sauerteig für das nächste Backen abnehmen und in ein Glas in den Kühlschrank stellen.
2. Restliche Zutaten (Roggenschrot grob, Dinkel/Weizenmehl, Brotgewürz, Sirup, Salz, Sonnenblumenkerne, Leinsaat und Wasser) gut verrühren (Mixer oder Küchenmaschine).  
Der Teig ist richtig, wenn er vom Löffel rutscht.
3. Teig in gefettete und mit Sonnenblumenkernen ausgestreute Form geben. Oben einschneiden, nach Wunsch mit restlichen Kernen bestreuen.
4. Mit Pergamentpapier und Geschirrhandtuch abdecken, 3 Stunden in der Küche bei ca. 20 Grad gehen lassen.
5. Backofen 10 Min. auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Papier/Tuch entfernen, Form auf einen Gitterrost auf die unterste Schiene stellen.
6. 30 Min. bei 200 °C backen, danach 60 Min. bei 175 °C (insgesamt 90 Min.).
7. Brot jetzt sofort aus der Form lösen, auf ein Gitterrost stürzen und mind. 12 Stunden auskühlen lassen

Gehzeit: 1. Über Nacht – ca. 12 Stunden

Gehzeit 2: 3 Stunden

Backzeit: 90 Minuten

Arbeitszeit: ca. 30 Minuten

### Ergebnis:

Ein super leckeres, gesundes Brot, das lange frisch bleibt und perfekt zum Einfrieren geeignet ist.

Guten Appetit! Deine Irene (alias Franzi 😊)

