

Stabilisierungsphase

Eiweiß-Rezept



Eiweißbrot

Zutaten:

250g Weizengluten

1 gestrichener EL Roggenmehl

360 ml lauwarmes Wasser

1 EL Haferflocken

1 EL Leinsamen

1 EL Sesam

5-7 Gramm Trockenhefe

1 TL Salz

Zubereitung:

1. Alle Zutaten verrühren, das Wasser langsam hinzufügen und den Teig gut durchkneten.
2. Teig für 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Teig nochmals gut durchkneten und in eine gefettete Kastenform geben.
4. Den Teig erneut 10 Minuten gehen lassen.
5. Das Brot ca. 45 Minuten bei 170 Grad im Ofen backen.
6. Das Brot ist fertig, wenn beim Hineinstecken keine Teigreste mehr am Holzspieß kleben.