

# Buchweizen-Hafer-Brot mit Sauerteig

## Reicht für

1 Kastenbrot (Form: 30 x 11 x 8 cm)

## Zutaten

225 g Buchweizen-Sauerteig (getrocknet)

375 g Buchweizenmehl

375 g Hafer-Vollkornmehl

30 g Flohsamenschalen

20 g Salz

750 g lauwarmes Wasser

## Zubereitung

Die Flohsamenschalen mit dem Wasser in eine Schüssel geben und ca. 30 Minuten lang quellen lassen.

Die übrigen Zutaten dazugeben und alles zusammen mit dem Knethacken mindestens 10 Minuten lang zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten.

Den Teig in eine mit Backpapier ausgeschlagene Kastenform geben und abgedeckt 12-24 Stunden lang gehen lassen.

Die Backform mit dem Brot in den Backofen stellen auf 175 °C hochheizen und das Brot 45 Minuten lang bei Ober- und Unterhitze backen. (Die Backzeit beginnt, wenn der Ofen die Backtemperatur von 175 °C erreicht hat.)

Das Brot aus der Form nehmen, das Backpapier entfernen und das Brot 30 Minuten lang weiterbacken.

## haltbar machen

einfrieren