

APFEL-RÜEBLI-BROT



3-mal täglich Milch
1 Portion = 180 g Jogurt



Vertrauenswürdige Produktion

ZUTATEN

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Aufgehen lassen: ca. 3 Stunden

Backen: ca. 35 Minuten

Für 2 Brote

Backpapier für das Blech

500 g Dinkel-Vollkornmehl

400 g Weissmehl

3 TL Salz

1 Apfel, z.B. Maigold, ca. 130 g, gerüstet, an der
Bircherraffel gerieben

1 Rüebli, ca. 80 g, gerüstet, an der Bircherraffel
gerieben

21 g Hefe, zerbröckelt

1 TL Honig

3-3,5 dl Wasser, lauwarm

100 g Jogurt nature

100 g Haselnüsse, ganz oder grob gehackt

Haselnüsse zum Garnieren

wenig Mehl zum Bestäuben



ZUBEREITUNG

1 Mehl und Salz mischen. Apfel und Rüebli dazugeben. Hefe und Honig in wenig Wasser auflösen, mit restlichem Wasser und Jogurt in die Mulde giessen. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen.

2 Den Teig mit den Nüssen zusammenkneten und zugedeckt nochmals 1-2 Stunden aufgehen lassen.

3 Teig zusammenkneten, halbieren und mit wenig Mehl je zu 60-70 cm langen Rollen drehen. Auf dem Backpapier schneckenförmig aufwickeln, mit Haselnüssen garnieren und mit wenig Mehl bestäuben. In der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens 35-40 Minuten backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Ausgekühlt lässt sich das Brot in einem Plastikbeutel verpackt 1-2 Monate tiefkühlen.

Durch das nochmalige Zusammenkneten und Gehenlassen in Punkt 2 erreicht man ein luftigeres, aromatischeres

und länger haltbares Gebäck.