



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

800 g Roggenvollkornmehl
400 g Sauerteig
400 g Weizenvollkornmehl
30 g Salz
400 g Weizenmehl
1 EL Brotgewürz
40 g Germ
300 g Walnüsse
1,25 l Wasser

Mein persönlicher Tipp

Schön ist, wenn die Nüsse im Ganzen in den Teig kommen. Das gibt dem Brot ein schönes Krumenbild.:

Eva Maria Lipp

Ernährungsberaterin und
Kochschulleiterin in Leoben

Quellen:

- Eva Maria Lipp: *Seminarrezept*

Nussbrot (20 % versäuert)

Zubereitung

- Mehle in eine Schüssel geben und vermischen. Mit Sauerteig und Germ ein Dampf ansetzen. Nüsse grob hacken.
- Alle Zutaten zum aufgegangenen Sauerteig-Mehlgemisch geben und zu einem etwas weicheren Teig verkneten.
- Nach dem Aufgehen Teig zu 3 Wecken formen und in gefettete Kastenformen geben. Nochmals aufgehen lassen und 1 1/2 h backen.

