

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:
Ernährung Bewegung Entspannung Guter Schlaf

Frühstücks-Weckerl (über-Nacht-Gärung)

Zutaten:

200 g kaltes Wasser
150 g Naturjoghurt (3,6%)
500 g Weizenmehl
10 g frischer Germ
10 g Salz
10 g Backmalz
5 g Bauernbrotgewürz
Etwas Roggenmehl zum Besieben



Zubereitung:

1. Wasser und Joghurt in die Rührschüssel geben; anschließend Mehl, Salz, Backmalz und Germ dazugeben und ca. 5-10 Minuten lang zu einem mittelfesten Teig kneten
2. In eine große Schüssel geben, mit Tuch abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen (Germteigschüssel geht natürlich auch 😊)
3. Das Backrohr auf 180° Heißluft vorheizen, eine feuerfeste Schüssel mit Wasser in das Backrohr geben („mit Dampf backen“)
4. Backpapier auf das Backblech geben und den kalten Teig darauf stürzen. Mit der Hand kreisförmig flach drücken (ca. 2-3 cm Stärke) und mit einem Pizzarad (oder mit einem Messer) in 12 gleiche Teile schneiden (Dreiecke). Die Mitte der Weckerl mit einem scharfen Messer einschneiden
5. Das Brot mit etwas Wasser besprühen, mit etwas Roggenmehl bestäuben und ab damit in das Backrohr.
6. Backzeit: ca. 20 – 25 Minuten (abhängig vom Backrohr)
7. Klopfetest: Dazu das Brot aus dem Ofen nehmen und mit dem Fingerknöchel mittig auf die Unterseite klopfen. Klingt es hohl, ist das Brot fertig gebacken.