

## Bio 4-Kornbrot kurzgeführt

Geheimrezept



Vor- und Zubereitung: 30 min  
Stockgare: 1.5h  
Stückgare: 30 min  
Backen: 20-35 min

### Zutaten für 1-2 Brote

500g Bio 4-Kornmehl  
11g Salz  
20g Hefe  
310g Wasser



### Zubereitung Knetmaschine:

Mehl in die Schüssel geben, zerbröckelte Hefe, Wasser und Salz zugeben. Auf kleiner Stufe 3 min vermischen, auf intensiver Stufe ca. 6-8 min zu einem weichen, glatten Teig kneten. Der Teig löst sich vom Schüsselrand. Mit Fenstertest prüfen (Tipp Fenstertest).

### Stockgare

Den Teig mit einem feuchten Tuch oder einer Folie bedecken und ca. 1.5h bei Raumtemperatur auf das Doppelte aufgehen lassen.

### Aufarbeiten und Stückgare

Teig in Portionen teilen und zu Broten oder Brötchen formen. Dazu den Teig leicht mit Mehl bestäuben und mit nassen Händen formen. Nun den Teig nochmals ca. 30 min bei Raumtemperatur gären lassen.

### Backen

Backofen bei Ober- und Unterhitze auf 190°C vorheizen. Wenn möglich mit Dampf backen oder beim Einschliessen Eiswürfel auf ein vorgeheiztes Blech geben (siehe Tipp).

Backzeit Brot ca. 35 Minuten, Brötchen ca. 20 Minuten bis sie goldbraun sind und beim Klopfen auf der Unterseite hohl klingt.

Das selbstgemachte 4-Kornbrot oder die Brötchen aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und genießen.

Gutes Gelingen!

Noch mehr tolle Geheimrezepte oder Mehle finden Sie unter:  
[lindmuehle.ch/freizeitbackshop](http://lindmuehle.ch/freizeitbackshop) oder dem QR-Code.

