

Johannisbeerbrot

für 1 Brot

Zutaten:

500g Weizenmehl, Typ 550
 10g Salz
 10g Backmalz
 1 Pck. Trockenhefe
(alternativ: ½ Würfel frische Hefe)
 170g warmes Wasser
 110g schwarzer Johannisbeersaft
(ungesüßt)



Zubereitung:

1. Alle Zutaten abwiegen und in eine Rührschüssel geben.
2. Mit Hilfe des Mixers oder den Händen den Teig verkneten.
3. Den Teig zu einer Kugel formen und in einer Schüssel abgedeckt 1-2 Stunden ruhen lassen.
4. Den Teig nochmals durchkneten, zu einem Laib formen und weitere 25 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
5. In der Zwischenzeit den Backofen vorheizen – 220°C Ober- und Unterhitze.
6. Vor dem Backen, den Laib nach Belieben einschneiden und in den Ofen für 20-25 Minuten geben.

Hinweis: Je länger du deinen Teig „gehen lässt“, desto verträglicher ist er. Dies hat etwas mit fermentierten Kohlenhydraten und Zuckeralkoholen zutun. Besonders für Menschen mit einem empfindlichen Darm oder Reizdarm kann der Tipp wertvoll sein. Ich persönlich lasse den Teig immer um die 4-5 Stunden ruhen (ist aber kein Muss!). Das Brot ist fruktosearm.

Guten Appetit