



onser Alb – onser Korn  
*mei Brot!*

**Getreidemühle Luz**

Mühlsteige 12  
72525 Münsingen-Buttenhausen

Telefon: 07383 1261  
Telefax: 07383 1063

[www.luzmuehle.de](http://www.luzmuehle.de)

## Backrezept No.1 aus der Getreidemühle Luz

### Bauernbrot

aus dem heimischen Getreide unserer Schwäbischen Alb – ein handwerklich hergestelltes Naturprodukt

**1kg Albkorn Brotmehl (WM 812 oder WM 1050)**  
**700ml Wasser**  
**20g Hefe**  
**25g Salz (3 Teelöffel)**  
**40g Buttermilch oder Naturjoghurt**  
**1-2 EL Essig**

Das Mehl und die anderen Zutaten in eine Schüssel geben, die Hefe im Wasser auflösen und dazugeben.

Den Teig etwa 10 min. gut durchkneten, anschließend mit einer Folie abdecken und 60 min. gehen lassen. Dann den Teig nochmals kräftig durchkneten. Den Teig wieder zudecken und jetzt nochmals 30 min. ruhen lassen.

Anschließend den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, teilen, rund wirken, 2 Laibe formen und auf ein gefettetes, bemehltes (oder mit Backpapier ausgelegtes) Blech legen und in den auf 250°C vorgeheizten Backofen schieben (unterste Schiene) und eine Tasse Wasser dazustellen, nach ca. 15 min. auf 200°C zurückstellen. Das Brot muss etwa 60 min. backen. Nach dem Herausnehmen aus dem Backofen gleich mit Wasser bestreichen.

Je nach Geschmack kann auch Kümmel, Leinsamen, Sonnenblumenkerne usw. zugegeben werden.

#### **Tipps zum Brotbacken:**

Achten Sie auf die richtige Teiggare, denn davon ist der Geschmack des Brotes abhängig. Die richtige Gare ist erreicht, wenn der Teig bei vergrößertem Volumen noch so elastisch ist, dass ein Fingerdruck wieder verschwindet.

Die Teiggare ist von Teigtemperatur und Teigfestigkeit abhängig. Der Teig sollte eine Temperatur von 20 bis 23°C haben, wärmere und weiche Teige benötigen eine kürzere, kühle und feste Teige eine längere Teiggare.

Hinweise auf Brotfehler und ihre mögliche Ursache:

Zu flache Form: Zu weicher Teig, Übergare, zu kalter Backofen.

Krümeln und Risse in der Krume: Zu fester Teig, zu wenig geknetet, zu wenig/zu kühle Teiggare

Abbacken der Rinde: Zu fester Teig, zu viel Teiggare

Speckstreifen am Boden: Zu weicher Teig, enzymreiches Mehl

Die Getreidemühle Luz wünscht gutes Gelingen und guten Appetit.

**Getreideprodukte sind Natur und sollen es auch bleiben.  
Dafür stehen wir.**