



Bauernbrot

🕒 Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

🕒 Aufgehen lassen: ca. 75 Min.

📅 Backen: ca. 35 Min.

🥕 vegetarisch

100 g: 279 kcal, F 3 g, Kh 52 g, E 9 g

Zutaten

für 6 Personen

- 500 g Bauernmehl**
- 1.75 TL Salz**
- 0.75 Würfel Hefe** (ca. 30 g)
- 3 dl Wasser**
- 1 EL Honig**
- 1 EL Sonnenblumenöl**

Und so wirds gemacht:

1. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, Hefe zerbröckeln, daruntermischen. Wasser, Honig und Öl beigeben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 45 Min. aufgehen lassen.
2. Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. Teig etwas flach drücken, zu einer Kugel formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Brot mit wenig Mehl bestäuben, zugedeckt nochmals ca. 30 Min. aufgehen lassen.
3. Ofen auf 240 Grad vorheizen. Brot mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden.
4. Backen: ca. 10 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Hitze auf 180 Grad reduzieren. Fertig backen: ca. 25 Min. Herausnehmen, Brot auf einem Gitter auskühlen.