

Flockenbrot

- Montag, Oktober 17, 2011

<https://ketex.de/blog/flockenbrot/>

Durch die Backzeitung eines hiesigen Bäckers, der sein gesamtes Sortiment auf "Natur pur" umgestellt hat, kam ich auf die Idee, eines seiner besten Brote nachzubacken: das Flockenbrot. Es ist ein Weizenmischbrot mit einem Verhältnis von 81 % Weizenmehl zu 19 % Roggenmehl. Durch die Zugabe von Roggenmalz erscheint das Brot fast wie ein Roggenmischbrot. Es ist relativ leicht nachzubacken und dabei superlecker und sehr aromatisch.

Ich wünsche viel Spaß beim Nachbacken.

1. Sauerteig

- 56 g [Roggenmehl 1150](#)
- 56 g Wasser
- 6 g [Roggen-ASG](#)

Alles klümpchenfrei vermischen und für 16-18 Stunden bei Raumtemperatur (besser wären 26°) stehen lassen.

2. Quellstück

- 54 g Sesam
- 54 g [Sonnenblumenkerne](#)
- 100 g Weizen- oder Roggenflocken
- 208 g Wasser (heiß)
- 14 g Salz

Die Sesam- und Sonnenblumenkerne anrösten. Die Kerne und die Flocken mit dem heißen Wasser übergießen, das Salz dazugeben und kurz durchrühren. Ebenfalls 16 Stunden quellen lassen.

3. Hauptteig

- Sauerteig
- Quellstück
- 250 g [Weizenmehl 550](#) (ich habe [T 65](#) genommen)
- 100 g [Weizenvollkornmehl](#)
- 150 g Wasser

- 10 g Frischhefe
- 8 g [Roggenmalz](#) (wer mag)
- 5 g (= 1 TL) [flüssiges Backmalz](#)

[Zubereitung](#)

Zubereitung

4. Zubereitung

Alle Zutaten 7 Minuten in der [Küchenmaschine](#) kneten. Dann schließt sich eine Teigruhe von 30 Minuten an.

Danach den Teig rundwirken, mit Wasser abstreichen und in Roggen- oder Weizenflocken wälzen. Mit dem Schluß nach oben in ein mit einem [Baumwollüberzug](#) bespanntes [Gärkörbchen](#) geben und 60 Minuten bei 32° zur Gare stellen (in der [Gärbox](#)). Bei Raumtemperatur dauert die Gare entsprechend länger.

Den Teigling auf ein Backblech stürzen und in der Mitte einmal einschneiden. Bei 240° für 15 Minuten anbacken und dann noch 45 Minuten bei 180° fertig backen.

Flockenbrot

Durch die Backzeitung eines hiesigen Bäckers, der sein gesamtes Sortiment auf "Natur pur" umgestellt hat, kam ich auf die Idee, eines seiner besten Brote nachzubacken: das Flockenbrot. Es ist ein Weizenmischbrot mit einem Verhältnis von 81 % Weizenmehl zu 19 % Roggenmehl. Durch die Zugabe von Roggenmalz erscheint das Brot fast wie ein Roggenmischbrot. Es ist relativ leicht nachzubacken und dabei superlecker und sehr aromatisch. Ich wünsche viel Spaß beim Nachbacken.

- Küchenmaschine
- Baumwollüberzug
- Gärkörbchen
- Gärbox

1. Sauerteig

- 56 g Roggenmehl 1150
- 56 g Wasser
- 6 g Roggen-Anstellgut (ASG)

2. Quellstück

- 54 g Sesam
- 54 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Weizen- oder Roggenflocken
- 208 g Wasser (heiß)
- 14 g Salz

3. Hauptteig

- Sauerteig
- Quellstück
- 250 g Weizenmehl 550 ((ich habe T65 genommen))
- 100 g Weizenvollkornmehl
- 150 g Wasser
- 10 g Frischhefe
- 8 g Roggenmalz ((wer mag))
- 5 g flüssiges Backmalz (= 1TL)

1. Sauerteig

1. Alles klümpchenfrei vermischen und für 16-18 Stunden bei Raumtemperatur (besser wären 26°C) stehen lassen.

2. Quellstück

1. Die Sesam- und Sonnenblumenkerne anrösten. Die Kerne und die Flocken mit dem heißen Wasser übergießen, das Salz dazugeben und kurz durchrühren. Ebenfalls 16 Stunden quellen lassen.

3. Hauptteig

1. Alle Zutaten 7 Minuten in der Küchenmaschine kneten. Dann schließt sich eine Teigruhe von 30 Minuten an.
2. Danach den Teig rundwirken, mit Wasser abstreichen und in Roggen- oder Weizenflocken wälzen. Mit dem Schluß nach oben in ein mit einem Baumwollüberzug bespanntes Gärkörbchen geben und 60 Minuten bei 32° zur Gare stellen (in der Gärbox). Bei Raumtemperatur dauert die Gare entsprechend länger.
3. Den Teigling auf ein Backblech stürzen und in der Mitte einmal einschneiden. Bei 240° für 15 Minuten anbacken und dann noch 45 Minuten bei 180° fertig backen.

Brot

Deutsch

Anstellgut, flüssiges Backmalz, Hefe, Quellstück, Roggenmehl, Sauerteig, Weizenmehl,
Weizenvollkornmehl

-