

# Müslibrot im Backring

- Sonntag, Juli 07, 2013

<https://ketex.de/blog/muslibrot-im-backring/>

Zurück

Weiter

*Vor nicht all zu langer Zeit bekam ich die Anfrage von einem User nach einem Müslibrot. Er hatte es bei einem Bäcker gekauft und war ganz begeistert von dem Geschmack. Er fragte den Bäcker nach dem Rezept, doch dieser wollte es nicht preisgeben. Ich hoffe, dass ich ihm mit diesem Rezept eine Freude bereitet habe und es auch im Geschmack so ist, wie er sich das vorgestellt hat.*

*Bei diesem Rezept habe ich zum ersten Mal Backringe ausprobiert. Meine befreundete Bäckerin Silke hat mir gezeigt, wie einfach und prima man darin seine Brote backen kann. Es gibt dadurch auch eine neue und schöne Brotform.*

*Die Backringe habe ich in meinen Shop aufgenommen. Sie haben einen Durchmesser von 18 cm und sind 7 cm hoch.*

*Viel Spaß beim Nachbacken dieses sehr leckeren Rezeptes.*

## 1. Sauerteig

- 150 g [Roggenmehl 1150](#)
- 120 g Wasser
- 15 [Roggenanstellgut](#)

Alles gut verrühren und 16-18 Stunden bei Raumtemperatur abgedeckt reifen lassen. Besser wäre eine Temperatur von 26°.

## 2. Quellstück

- 150 g Dinkelflocken
- 150 g [kernige Haferflocken](#)
- 450 g warmes Wasser (ca. 60°)

Die Flocken mit dem warmen Wasser übergießen und mindestens 2 Stunden quellen lassen.

## 3. Früchte- und Körnermischung

- 40 g Rosinen
- 40 g Cranberries
- 50 g ganze Haselnüsse
- 25 g [Sonnenblumenkerne](#)
- 10 g Leinsamen

- 5 g Sesam

Haselnüsse, Sonnenblumenkerne und Sesam anrösten.

## 4. Hauptteig

(für 2 Brote à 750 g)

- Sauerteig
- Quellstück
- 500 g [Weizenmehl 550](#)
- 30 g Honig
- 20 g Frischhefe
- 20 g Salz
- 130 g Wasser
- Früchte- und Körnermischung

### [Zubereitung](#)

Zubereitung

## 5. Zubereitung

Alle Zutaten (außer der Früchte- und Körnermischung) 5-7 Minuten in der [Küchenmaschine](#) kneten. Am Schluß der Knetzeit die Früchte- und Körnermischung zugeben und weitere 2 Minuten kneten. Danach schließt sich eine Teigruhe von 20 Minuten an.

In der Zwischenzeit die [Backringe](#) ausbuttern und auf ein mit einem Backpapier oder [Backfolie](#) ausgelegtes Blech setzen. Nach der ersten Teigruhe den Teig in 2 gleich große Stücke teilen und rundwirken. Jetzt jeden Teigling mit Wasser abstreichen und in eine Mischung aus Sesam, Leinsamen und Haferflocken drücken. Die Teiglinge in die Ringe setzen und für 60-90 Minuten zur Gare stellen. Der Teig sollte fast bis an den Rand der Backringe steigen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 230° aufheizen. Nach der vollen Gare das Blech mit den beiden Backringen in den Ofen geben, mit einer Blumenspritze Wasser an die Ofenwände sprühen und 15 Minuten bei dieser Temperatur anbacken. Anschließend auf 200° zurückschalten und in weiteren 35 Minuten fertig backen.

---

-