

# Fit for fun

- Donnerstag, Oktober 13, 2016

<https://ketex.de/blog/fit-for-fun/>

Zurück

Weiter

*Wie der Name es schon sagt: dieses Brot ist ein richtiger Fitmacher. Fast ausschließlich aus Roggen gebacken und mit den vielen Körnern und Saaten sorgt das Brot für eine gute Verdauung und hat einen sehr ordentlichen Biß. Leider ist es nach meinen Erfahrungen für viele Männer nicht das richtige Brot, für Frauen allerdings sehr. Sie lieben Körnerbrote.*

*Hier noch 2 Tipps zur Verarbeitung:*

*Das Vollkornmehl sollte immer schon ein wenig liegen, bevor man es verbackt. Die Backeigenschaften verbessern sich dadurch, und der Verlust an Vitaminen ist gar nicht hoch.*

*Das Wasser im Hauptteig bitte nur schrittweise in kleinen Portionen zum Teig geben, da eben jedes Mehl unterschiedlich Wasser aufnimmt.*

## 1. Sauerteig

- 125 g [Champagnerroggenvollkornmehl](#)
- 125 g Wasser
- 13 g [Roggen-ASG](#)

Alles gut vermischen und abgedeckt bei Zimmertemperatur (besser wären 26°) 16–18 Std. reifen lassen.

## 2. Kochstück

- 100 g [Champagnerroggenkörner](#)
- 150 g Wasser

Die Körner so lange kochen, bis das gesamte Wasser verkocht ist.

**(kleiner Tipp:** Die Wasseraufnahme der Körner ist äußerst variabel. Wenn man die Körner mit ca. der 3-4fachen Menge Wasser kocht, bis sie ausreichend weich sind, und dann das restliche Wasser abgießt, vermeidet man das Risiko, daß sie anbrennen.)

## 3. Quellstück

- 160 g ([Sonnenblumenkerne](#), Leinsamen, Kürbiskerne, schwarzer Sesam)
- 110 g [Champagnerroggenschrot](#) (mittel)
- 270 g Wasser
- 12 g Salz (ich nehme wegen des hohen Körneranteils 15 g)

Alles in eine Schüssel geben, abdecken und mind. 3 Std. quellen lassen. Ich lasse es immer über Nacht quellen.

## 4. Hauptteig

- Sauerteig
- Quellstück
- Kochstück
- 130 g [Weizenmehl Type 1050](#)
- 50 g [Roggenmalzflocken](#)
- 10 g Hefe
- 5 g (= 1 TL) [flüssiges Backmalz](#)
- 50 g Wasser

### [Zubereitung](#)

Zubereitung

## 5. Zubereitung

Den Sauerteig, das Koch- und das Quellstück sowie alle restlichen Zutaten in die Schüssel der [Küchenmaschine](#) geben und 5–7 Minuten kneten. Das Wasser im Hauptteig nur schrittweise in kleinen Portionen zugeben, da die Wasseraufnahme der anderen Zutaten stark variieren kann. Danach den Teig in eine gut gefettete [Kastenform](#) (1 kg) geben, die mit Sonnenblumenkernen ausgesteut ist, und für 60 Minuten zur Gare stellen. Vorher auch noch oben mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Der Teig erreicht nicht ganz den oberen Rand der Form.

Bei 250° mit Dampf (nach 15 Minuten ablassen) anbacken und dann weitere 45 Minuten mit 180° fertigbacken.

Wer es sehr knusprig mag, sollte anschließend das Brot, wenn es aus der Form genommen ist, für 15 Minuten bei 200° mit Umluft weiterbacken.

## Fit for fun

*Wie der Name es schon sagt: dieses Brot ist ein richtiger Fitmacher. Fast ausschließlich aus Roggen gebacken und mit den vielen Körnern und Saaten sorgt das Brot für eine gute Verdauung und hat einen sehr ordentlichen Biß. Leider ist es nach meinen Erfahrungen für viele Männer nicht das richtige Brot, für Frauen allerdings sehr. Sie lieben Körnerbrote. Hier noch 2 Tipps zur Verarbeitung: Das Vollkornmehl sollte immer schon ein wenig liegen, bevor man es verbackt. Die Backeigenschaften verbessern sich dadurch, und der Verlust an Vitaminen ist gar nicht hoch. Das Wasser im Hauptteig bitte nur schrittweise in kleinen Portionen zum Teig geben, da eben jedes Mehl unterschiedlich Wasser aufnimmt.*

- Küchenmaschine
- Kastenform (1kg)

### 1. Sauerteig

- 125 g Champagnerroggenvollkornmehl
- 125 g Wasser
- 13 g Roggen-ASG

### 2. Kochstück

- 100 g Champagnerroggenkörner
- 150 g Wasser

### 3. Quellstück

- 160 g Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Kürbiskerne, schwarzer Sesam
- 110 g Chamüagnerroggenschrot (mittel)
- 270 g Wasser
- 12 g Salz ((ich nehme wegen des hohen Körneranteils 15g))

### 4. Hauptteig

- Sauerteig
- Quellstück
- Kochstück
- 130 g Weizenmehl Type 1050
- 50 g Roggenmalzflocken
- 10 g Hefe
- 5 g flüssiges Backmalz (= 1TL)
- 50 g Wasser

### 1. Sauerteig

1. Alles gut vermischen und abgedeckt bei Zimmertemperatur (besser wären 26°) 16–18 Std. reifen lassen.

### 2. Kochstück

1. Die Körner so lange kochen, bis das gesamte Wasser verkocht ist.

2. (**kleiner Tipp:** Die Wasseraufnahme der Körner ist äußerst variabel. Wenn man die Körner mit ca. der 3-4fachen Menge Wasser kocht, bis sie ausreichend weich sind, und dann das restliche Wasser abgießt, vermeidet man das Risiko, daß sie anbrennen.)

### 3. Quellstück

1. Alles in eine Schüssel geben, abdecken und mind. 3 Std. quellen lassen. Ich lasse es immer über Nacht quellen.

### 4. Hauptteig

1. Den Sauerteig, das Koch- und das Quellstück sowie alle restlichen Zutaten in die Schüssel der Küchenmaschine geben und 5–7 Minuten kneten. Das Wasser im Hauptteig nur schrittweise in kleinen Portionen zugeben, da die Wasseraufnahme der anderen Zutaten stark variieren kann. Danach den Teig in eine gut gefettete Kastenform (1 kg) geben, die mit Sonnenblumenkernen ausgesteut ist, und für 60 Minuten zur Gare stellen. Vorher auch noch oben mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Der Teig erreicht nicht ganz den oberen Rand der Form.
2. Bei 250° mit Dampf (nach 15 Minuten ablassen) anbacken und dann weitere 45 Minuten mit 180° fertigbacken.
3. Wer es sehr knusprig mag, sollte anschließend das Brot, wenn es aus der Form genommen ist, für 15 Minuten bei 200° mit Umluft weiterbacken.

Brot

Deutsch

Anstellgut, Champagnerroggen-Vollkornmehl, flüssiges Backmalz, Hefe, Roggenmalzflocken, Sauerteig, Weizenmehl