

Fitness-Rolle mit Kamut und Nüssen

- Dienstag, März 14, 2017

<https://ketex.de/blog/fitness-rolle-mit-kamut-und-nuessen/>

Zurück

Weiter

So langsam kommt das Frühjahr, und man möchte sich wieder mehr bewegen und die Fitness stärken. Außer Bewegung ist dieses Brot sicher eine Möglichkeit, seinem Körper etwas Gutes zu tun. Das Brot ist zum größten Teil aus Kamut, Kernen und Nüssen gebacken. Das gibt wieder so richtig Power. Auch wird die Verdauung sehr gut durch das Brot angeregt, und so kommt die Fitness auch von innen. Ich wünsche viel Spaß beim Nachbacken.

1. Sauerteig

- 225 g [Roggenvollkornmehl](#)
- 225 g Wasser
- 23 g [Roggen-Anstellgut](#)

Alles klümpchenfrei verrühren und abgedeckt bei 26° 16 Stunden reifen lassen. Bei Raumtemperatur die Zeit um 2 Stunden verlängern.

2. Brühstück

- 105 g [Sonnenblumenkerne](#)
- 105 g Kürbiskerne
- 105 g Nussmischung
- 22 g Salz
- 315 g kochendes Wasser

Die Kerne und Nüsse anrösten, mit dem Salz vermischen und mit dem kochenden Wasser übergießen. Abgedeckt auch 16 Stunden stehen lassen.

3. Hauptteig

- Sauerteig
- Brühstück
- 360 g [Kamutvollkornmehl](#)
- 40 g Wasser
- 13 g Frischhefe
- 15 g (= 1 EL) [flüssiges enzyminaktives Backmalz](#)

[Zubereitung](#)

Zubereitung

4. Zubereitung

Alle Zutaten ohne das Brühstück in der [Küchenmaschine](#) 6 Minuten kneten. Dann die Nuss-Kerne-Mischung zugeben und für 2-3 Minuten unterkneten.

Danach abgedeckt eine Ruhezeit von 30 Minuten einhalten.

In der Zwischenzeit die [Pollerbrotdform](#) mit einem Pinsel ausbuttern.

Nach der Ruhezeit 3 gleich große Teile aus dem Teig abstechen und rundwirken. Dann etwas länglich rollen, in die einzelnen Poller gleiten lassen und dort recht fest andrücken. Die Oberfläche mit Wasser besprühen und mit Kürbiskernen bestreuen.

Jetzt für ca. 60-75 Minuten zur Gare stellen. Gut wären 28-30° (in der [Gärbox](#)). Bei Raumtemperatur muss man eventuell mit einer Verlängerung der Gare um weitere 60 Minuten rechnen.

In der Zwischenzeit auch den Ofen auf 250° vorheizen.

Die Form in den Ofen geben und etwas schwaden. 15 Minuten bei 250° backen, dann herunterstellen auf 180°. Dabei auch die Ofentür öffnen und den Dampf entweichen lassen. Noch 30 Minuten weiter backen. Nach dieser Zeit die Form aus dem Ofen holen und abkühlen lassen, dann lassen sich die Rollen ganz leicht aus der Form nehmen.

Fitness-Rolle mit Kamut und Nüssen

So langsam kommt das Frühjahr, und man möchte sich wieder mehr bewegen und die Fitness stärken. Außer Bewegung ist dieses Brot sicher eine Möglichkeit, seinem Körper etwas Gutes zu tun. Das Brot ist zum größten Teil aus Kamut, Kernen und Nüssen gebacken. Das gibt wieder so richtig Power. Auch wird die Verdauung sehr gut durch das Brot angeregt, und so kommt die Fitness auch von innen. Ich wünsche viel Spaß beim Nachbacken.

- Küchenmaschine
- Pollerbrotdform
- Pinsel
- Gärbox

1. Sauerteig

- 225 g Roggenvollkornmehl
- 225 g Wasser
- 23 g Roggen-Anstellgut

2. Brühstück

- 105 g Sonnenblumenkerne
- 105 g Kürbiskerne
- 105 g Nussmischung
- 22 g Salz
- 315 g kochendes Wasser

3. Hauptteig

- Sauerteig
- Brühstück
- 360 g Kamutvollkornmehl
- 40 g Wasser
- 13 g Frischhefe
- 15 g flüssiges enzymaktives Backmalz

1. Sauerteig

1. Alles klümpchenfrei verrühren und abgedeckt bei 26° 16 Stunden reifen lassen. Bei Raumtemperatur die Zeit um 2 Stunden verlängern.

2. Brühstück

1. Die Kerne und Nüsse anrösten, mit dem Salz vermischen und mit dem kochenden Wasser übergießen. Abgedeckt auch 16 Stunden stehen lassen.

3. Hauptteig

1. Alle Zutaten ohne das Brühstück in der Küchenmaschine 6 Minuten kneten. Dann die Nuss-Kerne-Mischung zugeben und für 2-3 Minuten unterkneten.
2. Danach abgedeckt eine Ruhezeit von 30 Minuten einhalten.
3. In der Zwischenzeit die Pollerbrotform mit einem Pinsel ausbuttern.
4. Nach der Ruhezeit 3 gleich große Teile aus dem Teig abstechen und rundwirken. Dann etwas länglich rollen, in die einzelnen Poller gleiten lassen und dort recht fest andrücken. Die Oberfläche mit Wasser besprühen und mit Kürbiskernen bestreuen.
5. Jetzt für ca. 60-75 Minuten zur Gare stellen. Gut wären 28-30° (in der Gärbox). Bei Raumtemperatur muss man eventuell mit einer Verlängerung der Gare um weitere 60 Minuten rechnen.

6. In der Zwischenzeit auch den Ofen auf 250° vorheizen.
7. Die Form in den Ofen geben und etwas schwaden. 15 Minuten bei 250° backen, dann herunterstellen auf 180°. Dabei auch die Ofentür öffnen und den Dampf entweichen lassen. Noch 30 Minuten weiter backen. Nach dieser Zeit die Form aus dem Ofen holen und abkühlen lassen, dann lassen sich die Rollen ganz leicht aus der Form nehmen.

Brot

Deutsch

Anstellgut, Brühstück, flüssiges Backmalz, Hefe, Kamutvollkornmehl, Roggenvollkornmehl, Sauerteig, Sonnenblumenkerne

-