

# Müsli-Brot

... die Inspiration habe ich vom Bottroper Wochenmarkt erhalten. Es wird bestimmt mit einem kräftigen Käse, Butter und Rotwein einen schönen Sommerabend passen.

---

## Zutaten:

150 gr. gem. Trockenfrüchte  
100 gr. Walnusskerne und oder Haselnüsse  
200 ml Birnen- o. Apfelsaft  
200 gr. Müslimischung (Nuss- oder Früchtemüsli)  
200 gr. Mandelmehl  
50 gr. Pfeilwurzmehl (ersatzweise Stärkemehl)  
100 gr. Hafermehl  
30 gr. frische Hefe  
400 ml Wasser (lauwarm)  
2 EL Birnendicksaft (ersatzweise Apfel- oder Rübenkraut)  
1 TL Salz  
1 TL Öl  
etwas Mehl für die Arbeitsflächen

## Zubereitung:

Früchte und Nüsse grob hacken, mit Saft und Müsli mischen und ca. 30 Min. quellen lassen. Mandelmehl, Pfeilwurz und Hafermehl mischen. Hefe mit Birnen-Dicksaft und warmen Wasser verquirlen. Früchte-Mix mit dem Hefewasser, Dicksaft, und dem Mehl-Mix und Salz zu einem Teig verkneten. Den Teig an einem warmen Ort nun 1 Std. reifen lassen. Den Teig in 3 teilen und zu Stangen formen. ggf. mit Mehl besteuben oder wenden. Die Brote in den Vorgeheizten Ofen bei 200 °C auf einen Backstein oder Backblech frei-schieben. Etwa 35 Min. backen. Nach der Backzeit auf ein Rost erkalten lassen.

## Tip:

## Historie:

6.3.21 noch in der Planungsphase

---

Brote

Essen und Mehr

From:  
<https://ddws.de/> - d.d.w.s. Ihr Essen und Mehr

Permanent link:  
<https://ddws.de/brote:mueslibrot>

Last update: **25.03.2022 18:16**



