30.10.2025 06:39 1/2 Müsli-Brot

# 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://www.ddws.de/ - d.d.w.s. Ihr Essen und Mehr

Permanent link:

https://www.ddws.de/brote:mueslibrot

Last update: **25.03.2022 18:16** 



https://www.ddws.de/ Printed on 30.10.2025 06:39