

# Mehrkornbrötchen



Rezept und Foto von Evi Börchers

## **Zutaten:**

ca. 160 g Dinkel-Vollkornmehl

50 g Weizen-Vollkornmehl

100 g Roggenmehl 997

1/2 Würfel Hefe in etwas lauwarmen Zuckerwasser gelöst

ca. 3 g Sauerteigextrakt in etwas Wasser gelöst

ca. 200 g Körner (Sonnenblumen, Leinsamen geschrotet, Gerste, Weizenkleie) in ca. 200 ml warmen Wasser quellen lassen.

1 TL Salz

2 EL Olivenöl

1 EL Öl zum Verkneten.

## **Zubereitung:**

Alles miteinander verkneten und dann auf einer bemehlten Fläche mit dem EL Öl zu einer Rolle formen, Brötchen abstechen und rund formen.

In Mehl wälzen und vor dem Backen kurz mit Wasser besprühen.

Ca. 15 Min gehen lassen und in den vorgeheizten Ofen (200 Grad) geben, runter schalteten auf 160 Grad und ca. 25 Minuten backen.

---

# Aktives und Inaktives Backmalz

## Aktives und Inaktives Backmalz

Information von Karin AM

Es gibt aktives und inaktives. Inaktives ist nur für Farbe und Geschmack. Aktives verbessert zudem Kruste (wird schön rösch) und auch die Krume (schön weich und locker). Backmalz kann man durch Honig ersetzen. Allerdings ist das logischerweise auch nur mit inaktivem zu vergleichen. Selbst hergestelltes Backmalz ist meist nur inaktiv. Für aktives darf das gekeimt Korn nie über 60 Grad erhitzt (und schon gar nicht geröstet) werden (über dieser Temperatur gibt es keine Enzymaktivität mehr. Kaufen kann man Pulver und Sirup (flüssiges). Der Sirup ist meist bedingt durch die Herstellungsweise aber inaktiv. Hab mir aber auch sagen lassen dass es auch aktives Flüssigmalz gibt (ich habs noch nie gesehen).

## Herstellung von Backmalz



[Rezept](#) und Fotos von [Fee's Koch und Backwelt](#)

### Zutaten:

250g keimfähige Gerste

Wasser

### Zubereitung:

Ich habe die Gerste erst gut durchgespült. Diese habe ich dann in eine Schüssel mit Sieb gegeben, mit Wasser bedeckt und dann 12 Std. einweichen lassen (mit Deckel).



Nach dem Einweichen habe ich das Wasser abgekippt und die Gerste gut durchgespült zurück in das Sieb gegeben. Nun habe ich sie weitere 12 Std. im halb geschlossenem Deckel ohne Wasser stehen lassen.

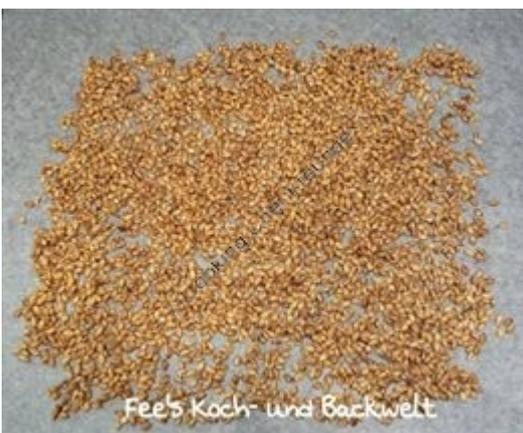
Danach noch einmal durchspülen und weitere 12 Std. keimen lassen.

Nun müssten sich deutlich Keime zeigen.



Wenn nicht weitere 12 Std. warten.

Wenn keine da sind, die Gerste auf einem Backblech verteilen. Nun wird die Gerste erst bei 75°C Umluft im Backofen 60 Min. getrocknet. Danach die Temperatur auf 130°C erhöhen und die Gerste rösten. Dies hat etwa 40 Min. gedauert.



Nach dem Rösten habe ich die Gerste gut auskühlen lassen und dann im Blender der Cooking Chef gemahlen.

