

SCHNELLES SONNENBLUMENKERNBROT MIT SKYR

SCHNELLES SONNENBLUMENKERNBROT MIT SKYR

Eigentlich habe ich es ja nicht so mit den super schnellen Broten, das Haferflockenbrot ist da schon eher die Ausnahme. Lange Gehzeiten stören mich nicht und ich plane gerne etwas Zeit auf dem Weg zu gutem Brot ein. Nun geht es aber nicht immer nach mir, sondern es gibt ja auch noch den kleinen Mann - und wenn der von heute auf morgen entscheidet, dass er wegen der ollen, drückenden Eckzähne gerne weiches Brot essen möchte, dann hüpfte ich mit ihm in die Küche und lasse mir etwas einfallen. Diesmal ist es ein super, super saftiges, weiches und trotzdem ziemlich leckeres, schnelles Sonnenblumenkernbrot mit Skyr und Dinkelmehl geworden. Das wurde anschließend von beiden Männern mit großer Begeisterung verspeist - und tatsächlich hat es vom ersten Schritt bis zu dem Moment als ich das Brot aus dem Ofen geholt habe nur zwei Stunden gedauert. Es musste nichts gefaltet werden, der Ofen braucht keine Schwaden - ein richtiger Selbstläufer. Perfekt, wenn ihr es mal wirklich eilig habt!



ZUTATEN FÜR 1 KASTENBROT (CA. 20-25 SCHEIBEN):

7g Trockenhefe

15g Gerstenmalz*

500ml Wasser

350g Dinkelmehl, Typ 630

200g Dinkelvollkornmehl

100g Sonnenblumenkerne

100g Skyr

15g Salz

ZUBEREITUNG:

Hefe und warmes Wasser in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und das Gerstenmalz einrühren. 5-10 Minuten gehen lassen, in dieser Zeit die restlichen trockenen Zutaten (Mehl, Salz, Sonnenblumenkerne) gemeinsam abwiegen.

Die trockenen Zutaten und den Skyr in das Hefewasser geben. 2-3 Minuten auf kleiner Stufe und 4-5 Minuten auf schneller Stufe in der Küchenmaschine verkneten.

Eine Kastenform mit Backpapier auslegen (wenn das Papier vorher einmal zusammengeknüllt wird passt es sich besser an die Form an). Den Teig in die Form geben, nicht erschrecken – er ist ziemlich weich. 45 Minuten gehen lassen bis er sein Volumen deutlich vergrößert hat.



Den Backofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot in den vorgeheizten Backofen schieben und 50 Minuten backen. Nach 20 Minuten die Temperatur auf 180°C reduzieren.

Das fertige Sonnenblumenkernbrot aus dem Ofen holen, am Backpapier aus der Form heben und an den Seiten freilegen. Auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

Die Kruste ist dünn und knusprig, die Krume ist super weich und saftig.



Geschmacklich ist das Brot super flexibel, ihr könnt es sowohl mit Wurst oder Käse als auch mit Honig oder Marmelade bestreichen.



In zwei Stunden könnte dieses Brot auch auf eurem Tisch stehen – viel Spaß beim Backen!

