

BROT FÜR BABYS SELBER BACKEN – OHNE SALZ UND ZUCKER

BROT FÜR BABYS SELBER BACKEN – OHNE SALZ UND ZUCKER

Ich stelle mich ja gerne neuen Herausforderungen – und wer hätte je gedacht, dass ich wegen einem einfachen Kastenbrot mal so nervös und aufgeregt sein würde? Ich habe das erste Brot für den kleinen Mann gebacken, sein aller erstes Brot! Ist das zu glauben? Die letzten 8 Monate sind wie im Flug vergangen und auf einmal bekommt er Abends von Zeit zu Zeit mal ein Würfelchen Brot das dünn mit Süßrahmbutter bestrichen ist. Der kleine Mann freut sich und ist aufgeregt wenn es Brot gibt – ich bin ganz aus dem Häuschen wenn er munter fröhlich darauf herum kaut... An Backenzähne ist noch nicht zu denken, aber das ist bei diesem Brot kein Problem. Es ist recht luftig und weich und da es in der Kastenform gebacken wird erinnert es ein wenig an Toastbrot. Außerdem schneide ich es ihm noch in kleine, mundgerechte Häppchen. Als Basis für die Rezeptidee wurde mir dieses Rezept hier für Babys ab 7 Monate empfohlen. Nun liest man aber immer wieder wie wichtig Vollkornmehl ist und das macht ja auch Sinn. Keine Körner, kein grob gemahlenes Getreide – das wäre noch zu belastend für den kleinen Körper, aber Vollkornmehl ist okay. Also habe ich knapp die Hälfte vom Mehl durch Weizenvollkornmehl ersetzt, die Menge an Karottensaft entsprechend ein wenig erhöht und noch kurz überlegt ob ich die Hefe reduziere und dafür die Gehzeit verlängere. Die Gehzeit habe ich auch so ein wenig verlängert, aber ich wollte nicht zu viel in einem Brot experimentieren, also habe ich die Hefe erst einmal so gelassen wie sie vorgeschlagen wurde. Beim nächsten Brot werde ich sie reduzieren und euch berichten wie es gelaufen – oder eher gegangen – ist. Aber um auf den Punkt zu kommen: das Brot ist super einfach gemacht, Anfänger geeignet und schmeckt... ach ja, dazu muss ich noch kommen... also Der kleine Mann findet es toll, für den Gaumen von uns Erwachsenen schmeckt es extrem fade – kein Salz, kein Zucker / Honig / Backmalz oder sonstiges... nur Karottensaft. Backlustig? Dann habt viel Spaß wenn ihr „Babys erstes Brot“ backt!



ZUTATEN FÜR EINE CA. 30CM GROÙE KASTENFORM:

250g Weizenmehl, Typ 550

200g Vollkorn Weizenmehl

250g Karottensaft

21g frische Hefe

etwas Bio-Rapsöl um die Form einzufetten

ZUBEREITUNG:

Die Hefe in den Karottensaft rühren bis sie vollständig gelöst ist. Beide Sorten Mehl dazu geben und das Ganze in der Küchenmaschine 4-5 Minuten auf mittlerer Stufe verkneten. Sollte der Teig jetzt noch krümelig sein einmal kurz von Hand durchkneten und ihn dann 2 Minuten auf schneller Stufe verkneten.

Den Teig 30 Minuten gehen lassen, auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 2-3 Mal falten, weitere 30 Minuten gehen lassen und wieder falten.

Die Backform großzügig mit Rapsöl einfetten. Ich nehme dafür das Bio-Rapsöl das ich auch für den Mittagsbrei nehme. Den Teig noch einmal falten und dabei zu einem länglichen Brot formen. Dieses

Mal für 60 Minuten gehen lassen und am Ende der Gehzeit den Backofen 180°C Vorheizen. Bei mir im Brotback Modus, alternativ bei Umluft und zusätzlich ein Backblech mit ca. 500ml Wasser unten in den Ofen schieben.



Das Brot in den Ofen schieben und 30-35 Minuten backen. Das Brot aus dem Ofen holen und beim Abkühlen mit Frischhaltefolie abdecken. So wird die Kruste schön weich, wie bei einem Toastbrot.



Das Brot in Scheiben aufschneiden - da Der kleine Mann unmöglich ein ganzes Brot verputzen kann wird es bei mir eingefroren und je nach Bedarf kurz getoastet.



Es gibt ja viele Ideen womit man so ein Brot bestreichen kann, wir sind bisher bei Süßrahmbutter, Avocado oder Magerquark – es gibt also noch viel zu testen. Natürlich schmeckt das Brot nicht nur kleinen Männern, sondern auch kleinen Damen.



Ein Brot ohne Salz und Zucker, mit luftiger Krume und weicher Kruste.



Viel Spaß beim Backen!

