

## **Zutaten:**

500 gr. Mehl  
250 ml lauwarmes Wasser  
1,5 Tl Salz  
3 Tl Trockenhefe

## **Zubereitung:**

Einen Teil des Mehls ersetze ich gerne durch Vollkornmehl, Sonnenblumen- oder / und Kürbiskernen und Haferflocken, je nachdem was zu bekommen ist.

Die Zutaten miteinander vermengen und gut durchkneten. Das beste Ergebnis gelingt mir wenn ich den Teig mit der Hand knetet bis er nicht mehr auf dem Tisch kleben bleibt. Evtl. muß dafür nachträglich etwas Mehl oder Wasser beigemischt werden, je nach Zutaten.

Danach gebe ich den Teig in eine geschlossene Schüssel und stelle ihn ins Bett und beschwere den Deckel mit der Bettdecke. Das hat den Effekt das der Deckel nicht wegrutschen kann wenn der Teig aufgeht und der Deckel sich von der Schüssel löst. Außerdem steht der Teig so warm genug zum Aufgehen egal welche Außentemperaturen herrschen.

Ich vergesse den Teig dann für einige Stunden. Oft bereite ich ihn morgens vor und backe ihn erst am Abend. Dann nehme ich ihn aus der Schüssel, knete ihn noch einmal kurz durch, forme einen Brotleib und lege diesen für eine halbe Stunde auf ein Backblech zum nochmaligen Aufgehen.

Bevor ich das Brot in den vorgeheizten Backofen gebe schneide ich es einmal längs bis auf ca. die Hälfte ein.

In meinem Smev Gasofen braucht das Brot bei höchster Stufe eine gute Stunde zum Durchbacken. Nach der ersten halben Stunden drehe ich das Backblech weil die Wärmeverteilung im Ofen sehr einseitig ist und nach einer weiteren halben Stunde drehe ich den Brotleib und lasse ihn noch ca. 10 bis 15 Minuten im Backofen.

Um effektiv zu arbeiten mache ich immer gleich die dreifache Menge und damit zwei Brote die ich dann im Kühlschrank aufbewahre um nicht ständig backen zu müssen :-)

## **Zutaten auf Spanisch:**

Weizenmehl	-	Harina de Trigo
Roggenmehl	-	Harina de Centeno
Vollkornmehl	-	Harina Integral (entweder Trigo oder Centeno)
Hefe	-	Levadura
Sonnenblumenkerne	-	Semilla de Girasol
Kürbiskerne	-	Semilla de Calabasse
Haferflocken	-	Avena