

## Hafer(flocken)brot

### Zutaten

- ♥ 250 Gramm Weizenvollkornmehl
- ♥ 150 Gramm Dinkel Vollkornmehl
- ♥ 100 Gramm Hafermehl
- ♥ 50 Gramm Haferflocken
- ♥ 25 Gramm frische Hefe
- ♥ Ca. 4dl lauwarmes Wasser
- ♥ 2 TL Salz
- ♥ 1 TL Honig



### Zubereitung

Die drei Mehlsorten in die Rührschüssel sieben, Salz zugeben. Die Hefe auf das Mehl bröckeln. Mit den Knethaken der Küchenmaschine auf kleiner Stufe langsam etwas Wasser, den Honig und  $\frac{3}{4}$  der Haferflocken untermischen. Den Rest des Wassers langsam zugeben. Du musst den Teig beobachten, ob er noch Flüssigkeit braucht oder nicht. Das Ganze lassen wir 8-10 Minuten kneten. Der Teig darf nicht mehr an der Schüssel kleben.

Den Teig aus der Schüssel nehmen kurz mit den Händen durchkneten und rund wirken. Auf eine bemehlte Fläche legen etwas Mehl darüber streuen (Weizenvollkorn) und abgedeckt ca.30- 40 Minuten ruhen lassen.

Den Teig nicht mehr durchkneten, sondern von allen Seiten einmal zu Mitte einschlagen und dann wieder rund wirken. Die Luft sollte im Brot bleiben. In einen bemehlten Gärkorb (mit dem Schluss nach oben) legen und nochmals 30-40 Minuten abgedeckt gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf **200°** Ober/Unterhitze vorheizen und den Pizzastein, wenn vorhanden, mit in den Backofen schieben.

Den Boden des Brotes mit Mehl bestäuben und auf den Pizzastein oder das Backblech stürzen. Das Brot 3- mal einschneiden und mit lauwarmem Wasser besprühen. Die restlichen Haferflocken darauf verteilen und nochmals mit Wasser bestäuben.

Bei **200°** ca. **15** Minuten backen danach die Temperatur auf **180°** reduzieren und in **40** Minuten fertig backen. Kontrolle ob das Brot fertig ist einfach auf die Unterseite klopfen. Hört es sich hohl an ist das Brot fertig.

Auf einem Gitter auskühlen lassen und nochmals mit Wasser bestäuben so wird es knuspriger.

**Gedanken:** Ich liebe Haferbrot. Es ist sehr saftig und hält länger frisch. Wegen dem Vollkornmehl ist sogar auch gesünder. Man kann das Brot auch einfrieren. Wenn du keinen Gärkorb hast, nimm einfach eine größere Schüssel. Beim Pizzastein genauso, nimm einfach ein Backblech.