

## Anstellgut- Verwertungsbröt

### Sauerteig:

120g	Anstellgut aus dem Kühlschrank
230g	Roggenvollkornmehl
270g	Wasser

### Zubereitung:

Anstellgut, Roggenmehl und Wasser gut vermischen und an einem warmen Ort (Zimmertemperatur) ca. 10 - 12 h abgedeckt mit einem Holzdeckel oder feuchten Tuch stehen lassen.

### Hauptteig:

~520g	Sauerteig von oben ( am Vortag angesetzt)
130g	Roggenmehl 960
140g	Wasser
13g	Salz

### Zubereitung:

Alle Zutaten langsam zu einem homogenen Teig verrühren

Den Teig in eine ausgefettete Kastenform geben (am Besten mit einem Deckel oder sonst mit einer Plastikfolie abdecken ), mit nassen Händen oder Teigkarte glatt streichen, Mohn, Sonnenblumenkerne oder Sesam darauf streuen und die Oberfläche leicht einschneiden, den Teig noch einmal ca 2 h gehen lassen.

Den Teigling bei 240°C in den Ofen schieben (Ober/Unterhitze) und nach 30 Minuten aus der Kastenform geben und noch einmal 30 Minuten auf dem Rost fertig backen.

Ein sehr gesundes Brot, darmverträglich und ein wunderbares Futter für unsere Mikroorganismen !

Viel Spaß beim nachbacken wünscht euch

Sützel Katharina  
"bleibambodenast!"