

Frankenholzer Bierbrot

Zutaten:

330 ml Bier

(Ich hab alkoholfreies Weissbier genommen, aber ich denke ein Stuppi funktionier auch ;-), oder Malzbier)

170 ml Wasser

30 g Fenner Harz (Zuckerrübensirup)

20 g frische Hefe

700 g Dinkelmehl

3 TL Salz

2 EL heller Balsamico Essig

1 TL Backmalz

100 g Sonnenblumenkerne



Zubereitung :

Bier, Wasser, Hefe und lauwarmes Wasser in einer Schüssel verrühren und ein paar Minuten quellen lassen.
(Im Thermomix 3 Min./37°/Stufe 2)

Restliche Zutaten zugeben und alle mindestens 5 Minuten kneten. (Im Thermomix 5 Minuten/Knetstufe)

Den sehr weichen Teig in eine gefettete Edelstahlschüssel geben und 60-90 Minuten gehen lassen.

Eine Teigunterlage gut mit Mehl bestäuben und den Teig darauf geben. Dieser lässt sich aufgrund der Konsistenz etwas schwer falten, daher am besten mit Hilfe der Teigunterlage oder einem leicht gefetteten Kochlöffel mehrfach falten und bei Bedarf leicht bemehlen und dann in den gefetteten und gemehlten Ofenmeister geben. Etwas einschneiden und in den kalten Backofen stellen.

65 Minuten bei 235 Grad backen, aus der Form nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.