

Essenerbrot

Essenerbrot ist ein mildes, leicht säuerlich schmeckendes Vollkornbrot, das teilweise aus gekeimtem Getreide besteht ([Essenerbrot - Wikipedia](#)).

Zutaten

Das Rezept basiert auf [Roggenvollkornbrot mit Sauerteig](#). Zusätzlich wird dem Teig gekeimter Roggen zugegeben.

- 150 g Roggenkörner

Zubereitung

Roggenkörner in eine Schüssel geben und vollständig mit Wasser bedecken und ca. 4 Stunden einweichen. Die Körner in eine Keimbox geben und 3 Tage keimen lassen. Dabei regelmässig wässern.

Die gekeimten Körner dem Brotteig aus [Roggenvollkornbrot mit Sauerteig](#) zugeben und entsprechend weiterverarbeiten.



Der Teig enthält sehr viel Wasser. Daher ist es ratsam, das Brot in einer passenden Backform gehen zu lassen und zu backen.

From:

<https://www.fritzwiki.de/> - FritzWiki

Permanent link:

<https://www.fritzwiki.de/doku.php?id=rezepte:backen:essenerbrot>

Last update: **10.12.2024 14:31**

