

## Waldstaude-Apfelmus Roggenbrot

Sauerteig/Vorteig:

125 g Bio-Waldstauden-Vollkornmehl

125 ml Wasser (ca. 42 Grad warm)

13 g Anstellgut (oder Sauerteig vom Bäcker)

Hauptteig:

250 g Bio-Roggenmehl

50 g Bio Waldstauden-Vollkornmehl

65 g Apfelmus

210 ml Wasser (ca. 42 Grad warm)

10 g Steinsalz.

eine Kastenform (ca. 30 x 11 x 7 cm)



In einer ausreichend großen Schüssel Mehl, Wasser und das Anstellgut mit einem Löffel gut vermischen. Die Masse sollte die Konsistenz von einem festen Brei haben.

Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort ohne Zugluft etwa 14 Stunden gehen lassen. *(Das Backrohr eignet sich ganz gut dafür.)*

Der Sauerteig sollte danach eine luftige Masse mit kleinen Bläschen sein.

In einer großen Rührschüssel die Mehle, das Apfelmus, das Salz und das Wasser (42 Grad) kurz durchmischen und dann den Vorteig/Sauerteig dazugeben.

Entweder mit der Küchenmaschine oder mit den Händen gut vermischen. Der Teig ist sehr weich und klebrig. Die Schüssel abdecken und den Teig 30 Minuten gehen lassen.

Ein Kastenform (Email eignet sich am besten) dünn mit Öl ausstreichen, oder mit Backpapier auslegen.

Mit befeuchteten Händen die Brotmasse einfüllen und glatt streichen. Die Hände dafür nochmals befeuchten.

Dann eine Frischhaltefolie über die Form spannen und 90 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. *(Sehr gut gelingt das, wenn man die Kastenform in ein warmes Wasserbad stellt.)*

Die Masse sollte danach bis knapp unter den Rand der Kastenform aufgegangen sein.

Das Backrohr in der Zwischenzeit auf 230 Grad Ober- Unterhitze) vorheizen.

Das Brot ins Rohr (Gitterrost/mittlere Schiene) stellen und 10 Minuten bei 230 Grad backen, dann die Hitze auf 200 Grad reduzieren und etwa 40 Minuten fertigbacken.

Das Brot in der Form etwas rasten lassen, nach 30 Minuten rausstürzen und gänzlich auskühlen lassen.