

Honig-Salz-Brot

Zutaten:

(Ohne Hefe – perfekt für Allergiker!)

500 g	Roggenschrot
500 g	Weizenschrot
500 g	Weizenvollkornmehl
1 Liter	Wasser
3 TL	Salz
2 EL	Honig

Brotgewürz

Das Salz und 1 TL Honig in 1/2 Liter Wasser 40° auflösen, mit Roggenschrot verrühren und 12 Stunden gären lassen. 1/2 Liter Wasser, restliches Salz, restlicher Honig und 500 g Weizenschrot mit dem Roggenansatz vermischen und weitere 4 Stunden gären lassen. Danach Weizenmehl und Gewürz mit dem Gäransatz mischen und nochmals 6 Stunden gären lassen. Bei 150° ca. 4 Stunden backen.

