



**Für dieses Müsli-Brot** kann man selbstverständlich auch fertige Müsli-Mischungen verwenden, beispielsweise um Reste aufzubrauchen oder den Geschmack abzuwandeln. Bei mir hat sich die beschriebene Mischung als ideal ausgewogen herauskristallisiert; meine vielen Testesser geben mir immer ein konstruktives Feedback, mal machen sie Verbesserungsvorschläge, mal loben sie. Mit diesem Brot waren sie – und sogar ich – bereits beim ersten Backversuch sehr zufrieden.

Durch die Verwendung von frischem Apfel wird der Geschmack fruchtiger und das Brot insgesamt sehr saftig. Trotz des süßlichen, aber nicht zu süßen Geschmacks paßt es auch sehr gut zu pikanten Belägen wie geräuchertem Schinken, Leber-Paté, würzigem Käse, gekochten oder pochierten Eiern.

Honig und Apfel karamellisieren während des Backvorgangs; wer sich dafür entscheidet, den Teigling noch dünn mit Puderzucker zu bestreuen, erhält zudem eine hauchfeine Karamellkruste.

## **Gesamtzutaten** (für 2 Pfundlaibe = 1 kg)

- 7 g Anstellgut (Weizen)
- 290 g Wasser
- 75 g Weizenmehl Vollkorn
- 65 g Roggenmehl 997
- 200 g Weizenmehl 550
- 100–130 g Milch
- 140 g Apfel (säuerlich, entkernt, auf Wunsch ungeschält, gewürfelt, ca. 5mm)
- 5 g Hefe
- 8 g Salz
- 1 EL Honig
- 65 g Haferflocken, kernige + Haferflocken zum Bestreuen
- 25 g Sonnenblumenkerne
- 25 g Kürbiskerne
- 20 g Leinsaat
- 35 g Haselnüsse
- 100 g Rosinen
- Puderzucker (nach Belieben)

## **Zubereitung** (Fertigstellung ca. 12 Uhr)

### **Tag 1 – 19:45–21:45 Sauerteig**

- 7 g Anstellgut
- 75 g Weizenmehl Vollkorn
- 60 g Wasser, lauwarm

Vermischen und 12–14 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen

### **Brühstück**

Flocken, Sonnenblumen- u. Kürbiskerne sowie Nüsse ohne Fett in der Pfanne anrösten, mit Leinsaat und Rosinen mischen und mit 230 g heißem Wasser überbrühen. Abgedeckt über Nacht stehen und quellen lassen.

### **Tag 2 – 9:45**

### **Hauptteig**

- Sauerteig
- 100–130 g Milch, lauwarm (Menge zunächst vorsichtig dosieren)
- 65 g Roggenmehl 997
- 200 g Weizenmehl 550
- 5 g Hefe
- 8 g Salz
- 1 EL Honig

Ca. 5–6 Minuten kneten. Währenddessen Apfel vorbereiten.

- Brühstück
- 140 g Apfelwürfel

Dazugeben und 3–4 Minuten weiterkneten, ggfs. von Hand nacharbeiten.

### **Tag 2 – 10:00**

Zu einem großen oder zwei kleinen Laiben wirken, mit Wasser einsprühen, ggfs. fein mit Puderzucker bestäuben und in Haferflocken wälzen. Mit dem Schluß nach unten für ca. 50 Minuten im Gärkorb zur Gare stellen.

### **Tag 2 – 10:55**

Kurz vor Vollgare bei 250°C einschießen und schwaden.

### **Tag 2 – 11:10**

Nach 15 Minuten auf 200°C herunterschalten und je nach Größe 35–50 Minuten fertig backen.

