

24. Mai 2009

Bananen-Haferbrot

Etwas exotischer: Bananen-Haferbrot nach eigenem Rezept. Das Resultat ist ein knuspriges Brot mit leichtem Bananenaroma, dezenter Süße und weißgrauer weicher Krume.

Vorteig

- 200 g Weizenmehl 550
- 1-2 g Trockenhefe
- 200 g Wasser

Hauptteig

- 400 g Weizenmehl 550
- 3-4 g Trockenhefe
- 100 g Wasser
- (5-10 g Backmalz)
- 30 g Haferkleie
- 50-100 g Haferflocken
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Bananen

Die Zutaten für den Vorteig vermischen und 2-4 Stunden warm stehen lassen. Anschließend alle übrigen Zutaten hinzufügen und mindestens 15 Minuten auf mittlerer Stufe oder von Hand kneten. Den fertigen Teig 30 Minuten warm gehen lassen, erneut von Hand kneten und in einem Gärkorb 45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Den Laib in den auf 250°C vorgeheizten Ofen schieben (Wasserschale in den Ofen stellen!). Nach 10 Minuten Temperatur auf 170°C drosseln und weitere 30 Minuten goldbraun backen.

Zubereitungszeit am Backtag: ca. 6 Stunden

