

Backanleitung

für ein High Protein Brot



Zusätzliche Zutaten:

1 EL (gehäuft) Skyr natur
oder eine vegane Alternative
mit viel Protein

Unsere Brotmischungen sind mit langer Ruhezeit besonders bekömmlich. Willst du dennoch Zeit sparen, verwende unsere **TURBOTÜTE**.

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtdauer:

Ohne **TURBOTÜTE**: 11 – 17,5 Stunden

☞ Mit **TURBOTÜTE**: 4 – 4,5 Stunden

Schritt 1

Schütte die Brotmischung in eine Rührschüssel und füge den Skyr natur hinzu.

Hast du eine **BROTZUGABE** oder **BROTZUGABE PLUS+** gewählt, gib diese mit zur Brotmischung.

☞ Wenn es schnell gehen soll: Füge auch die **TURBOTÜTE** (siehe Becherboden) hinzu!

Schritt 2

Fülle heißes Wasser (ca. 50°C) ...

- Mit oder ohne **BROTZUGABE** Füllstrich II (275 ml)
- Mit **BROTZUGABE PLUS+** Füllstrich III (300 ml)

... in unseren Becher und schütte es zu der Mischung in die Rührschüssel.

Schritt 3

Rühre den Teig für **8 Minuten** im Thermomix † oder einer anderen handelsüblichen Küchenmaschine (kleinste Stufe) – oder auch mit unserem Teigbesen oder einer Gabel.

Schritt 4

Gib den Teig in unsere **lange Backform** mit eingelegtem Backpapier, befeuchte deine Hände leicht und drücke den Teig in alle Ecken, bis er die Backform komplett ausfüllt und gleichmäßig verteilt ist.

Falls du ein **TOPPING** gewählt hast, streue dieses über den Teig und drücke es vorsichtig an.

Decke die Backform mit einem feuchten und warmen Handtuch ab.

Schritt 5

Achtung:
Hier scheiden sich die Wege.

Mit TURBOTÜTE?

☞ Hast du im 1. Schritt die **TURBOTÜTE** hinzugefügt, lasse die Backform **90 – 120 Minuten** bei Raumtemperatur (**22 – 25°C**) stehen. Heize den Backofen gegen Ende der Ruhezeit auf **190°C Umluft** oder **210°C Ober-/Unterhitze** vor.

Ohne TURBOTÜTE?

Lasse die Backform für **90 – 120 Minuten** bei Raumtemperatur (**22 – 25°C**) stehen. Stelle sie nun für **8 – 14 Stunden** abgedeckt in den Kühlschrank. Hole sie nach der Ruhezeit aus dem Kühlschrank und lasse sie **60 Minuten** bei Raumtemperatur stehen. Heize den Backofen gegen Ende der Ruhezeit auf **190°C Umluft** auf (alternativ **210°C Ober-/Unterhitze**).

Schritt 6

Entferne das Handtuch und stelle die Backform nun für **50 Minuten** auf das Rost in der mittleren Schiene des vorgeheizten Backofens.

Schritt 7

Nimm dein fertiges Brot direkt nach dem Backen aus der Backform und ziehe das Backpapier vorsichtig ab. **Achtung, heiß!**

Lasse das Brot für mindestens **75 Minuten** auf einem Gitter abkühlen. Dann kannst du es mit einem Brotmesser anschneiden und anschließend auf die Schnittfläche legen.

Guten Appetit!