

Sattmacher Haferbrot

Sauerteig

200g feine Haferflocken

250g Wasser

1 Päckchen fertiger Sauerteig
von Seitenbacher

4g Salz
vermischen und 12-16h bei 20-22°C reifen lassen

Brühstück

200g Haferflocken mit
400ml kochendes Wasser übergossen
2TL Salz hinzugeben und 4-12 Stunden kühl lagern

Teig

Sauerteig

Brühstück

600g Haferflocken

600ml warmes Wasser
(ca. 40°C)

10g Hefe
Langsam, mindestens 5 min. zu einem festen Teig verühren. Der Teig sollte dann eine Temperatur von ca 27°C haben
Dabei die letzten 200ml Wasser portionsweise hinzugeben.

2 Backformen fetten und mit Haferflocken auskleiden.

Teig aufteilen und mit Wasser glatt streichen.



**Locken ohne Hitze
mit der Lockenmütze** 

<http://www.so-abnehmen.info/>

Mit Haferflocken bestreuen und 1h bei 24°C gehen lassen.

Backofen auf 250°C vorheizen. Nach dem einschleusen auf 200°C herunterschalten und für 65-75min. backen.

Dabei die erste Hälfte der Backzeit ein feuerfestes mit Wasser gefülltes Gefäß mit in den Backofen stellen. Damit sich Dampf entwickelt.

Das Wasser nach 30-40 min. entfernen.

Das Brot ist fertig, wenn die Kerntemperatur 98°C erreicht hat.

Das Brot direkt nach dem Backen aus der Form nehmen.

Guten Appetit

2 750g Brote

Energiewert

3720 Kcal gesamt

nach WeightWatchers

**100 Smart Points gesamt,
Sattmacher**

WeightWatchers-Fitformel

Kohlehydrate

geeignet zum

Sofort oder später genießen

Viel Spass beim Nachkochen.



**Locken ohne Hitze
mit der Lockenmütze** 

©Ute und Nicole Schmidt, 04. Mai 2017