

## ROGGENSCHROTBROT

Ein typisches Brot aus der Lüneburger Heide

Für 2 Brote a 950 g



# HEIDE KOCHT

Regionale Gerichte und Zutaten aus der Lüneburger Heide



600 g	Sauerteig
250 g	Roggenschrot grob
250 ml	kochendes Wasser
450 g	Roggenschrot fein
20 g	Salz
15 g	Hefe
300 ml	Wasser, warm

600 g des Roggenschrots als Sauerteig einen Tag vorher ansetzen

250 g grobes Roggenschrot und 250 ml kochendes Wasser zusammengießen, vermengen und 1-2 Stunden stehen lassen (Brühstück)

Sauerteig, Brühstück, 300 ml warmes Wasser, Hefe und Salz zusammen in einem großen Trog vermengen und mindestens 20 Minuten kneten.

Danach ruht der Teig abgedeckt für 20 Minuten.

Den Teig abwiegen oder in 2 Stücke teilen, formen und 1 Stunde gehen lassen

Ofen vorheizen auf 250 Grad

Ca. 1 Stunde backen bei fallender Hitze

Ausbacktemperatur 200 Grad

Guten Appetit wünscht

**Heiko Hieronymus**  
Museumsbäckerei des Freilichtmuseums am Kiekeberg



[www.lueneburger-heide.de](http://www.lueneburger-heide.de)

Mehr von „HEIDE KOCHT“ auf YouTube unter „Lüneburger Heide“