

### Zutaten:

400 g Weizenmehl glatt Typ W700 bzw. 550  
160 g Dinkelmehl Typ 1050  
1,5 TL Salz  
2 EL Sonnenblumenöl  
350 ml Buttermilch  
½ Würfel Frischhefe (=20 g)  
oder 1 Pkg Trockenhefe (=7 g)  
2-3 TL Honig



### Zubereitung:

- 1) Vermischt die trockenen Zutaten in einer Rührschüssel und fügt das Öl hinzu.
- 2) Erwärmt die Buttermilch vorsichtig (z.B. in der Mikrowelle bei niedriger Wattanzahl für ca. 1 min oder am Herd auf niedriger Stufe). Sie darf nicht zu heiß sein, damit die Hefe nicht kaputt geht.
- 3) In die warme Buttermilch gebt ihr die zerbröckelte Hefe und den Honig.
- 4) Diese Buttermilch-Honig-Hefemischung gebt ihr zu den trockenen Zutaten dazu.
- 5) Verknetet nun einen kompakten Teig. Ich verwende dafür meine Küchenmaschine mit Knetaufsatz und lasse sie mind. 5 min lang kneten.
- 6) Gebt den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche und formt eine Kugel. Legt diese in eine befettete Schüssel, deckt sie mit Frischhaltefolie und einem feuchten Küchentuch ab. Mein Tipp, damit der Teig gut aufgeht: heizt den Backofen 5 min lang auf 100 Grad vor, dann schaltet ihr ihn aus und lasst die Lampe eingeschaltet. Lasst den Teig im Ofen ca. 1 h lang gehen.
- 7) Gebt den gegangenen Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche und faltet ihn mehrmals. Formt daraus einen länglichen Brotlaib.
- 8) Bereitet einen ofenfesten Bräter mit Deckel vor (ich bevorzuge dabei jenen aus Gusseisen) und legt ihn mit Backpapier aus. Gebt den Brotlaib in den Topf und beginnt mit dem Dekorieren, welches ich im Video ausführlich erkläre.
- 9) Schiebt den Bräter mit dem Topf samt Deckel und ohne weitere Gehzeit in den kalten Ofen und auf untere Schiene (bei mir ist das die 2. oder 3. von unten). Erst dann schaltet ihr ihn auf 240 Grad O/U Hitze ein und backt das Brot 45 min mit Deckel und danach noch 5-8 min ohne Deckel damit es von oben zusätzlich Farbe bekommt.
- 10) Nach dem Backen nehmt ihr das Brot aus dem Topf und lasst es auskühlen. Ihr werdet sehen, dass es außen wunderbar knusprig ist und innen schön weich. Lasst es euch schmecken!

### Zum Thema Buttermilch:

- \*Buttermilch ist jene Flüssigkeit, die übrig bleibt, wenn man Butter hergestellt hat. Ihr Geschmack erinnert an Joghurt, ist aber flüssiger und enthält meist unter 1 % Fett, was sie zu einem tollen Lebensmittel für all jene macht, die sich gesund ernähren oder abnehmen wollen.
- \*Als Ersatz für Buttermilch könnt ihr eine Kombination aus Milch und Joghurt nehmen, im Verhältnis 1:3.
- \*Um selbstgemachte Buttermilch herzustellen, vermischt ihr einfach 3-4 EL Zitronensaft oder weißen Essig mit 350 ml Vollmilch und lasst sie bei Zimmertemp. ca. 30 min lang stehen. Danach ist die Milch bröselig und riecht leicht säuerlich. Falls ihr sie nicht gleich verwenden wollt, lagert sie im Kühlschrank. Dort hält sie sich bis zu drei Tage.

## Sastojci:

400 g pšeničnog brašna (tip W700 ili 550)  
160 g pirovog brašna (tip 1050)  
1,5 kašičice soli  
2 kašike suncokretovog ulja  
350 ml mlaćenice/kiselog mlijeka/buttermilk  
½ kocke svježeg (=20 g) ili 1 pak. suhog kvasca (=7 g)  
2-3 kašičice meda



## Priprema:

- 1) U jednoj posudi pomiješajte sve suhe sastojke pa dodajte ulje.
- 2) Polako zagrijte mlaćenicu na srednjoj vatri na šporetu ili u mikrovalnoj. Ne smije biti prevruća kako vam nebi pokvarila kvasac.
- 3) U toplu mlaćenicu umiješajte kvasac i med i rastopite ih.
- 4) Ovu mješavinu uspite u suhe sastojke.
- 5) Zamijesite kompaktno tijesto. Ja koristim svoju kuhinjsku mašinu sa nastavcima za tijesta i pustim je oko 5 min da konstantno mijesi.
- 6) Tijesto prebacite na pobrašnjenu podlogu i formirajte kuglu. Stavite je u pomašćenu posudu i prekrijte prozirnom folijom i vlažnom kuhinjskom krpom. Moj vam je savjet da posudu stavite u rernu koju prethodno zagrijete na 100 stepeni oko 5 min, zatim je ugasi i ostavite samo upaljeno osvjetljenje. Tijestu je potrebno oko sat vremena da se udupla.
- 7) Nadošlo tijesto prebacite na pobrašnjenu podlogu i preklopite nekoliko puta. Formirajte duguljasti kruh u obliku pravougaonika.
- 8) Pripremite vatrostalni lonac sa poklopcem i obložite ga pek papirom. Kruh prebacite u lonac pa ga dekorišite (ovaj korak je u videu detaljno prikazan).
- 9) Lonac skupa sa poklopcem stavite u hladnu rernu i na donju šinu (kod mene je to 2. ili 3. od dolje). Tek onda je upalite na 240 stepeni gornji/donji grijači. Pecite kruh prvo 45 min sa a zatim 5-8 min bez poklopca kako bi od gore dobio dodatnu boju.
- 10) Nakon pečenja kruh izvadite iz lonca i ostavite ga da se potpuno ohladi. Vidjet ćete kako je iznutra mekan a izvana posebno hrskav.

## Još nešto o mlaćenici:

\*Mlaćenica je tekućina koja ostaje nakon dobivanja maslaca. Njen okus podsjeća na jogurt ali je dosta rijedja i sadrži manje od 1 % masnoće što je čini savršenim proizvodom za sve one koji žele da se hrane zdravije ili da smršaju.

\*Kao zamjenu za mlaćenicu možete koristiti kombinaciju mlijeka i jogurta u omjeru 1:3.

\*Za domaću mlaćenicu učinite slijedeće: Pomiješajte 3-4 kašike soka od limuna ili bijelog sirćeta sa 350 ml punomasnog mlijeka i ostavite ih na sobnoj temp. oko 30 min da odstoje. Mlijeko će se malo zgrudati i ukiseliti, a to je ono što se traži. Ako ne planirate da ga odmah koristite, držite ga u frižideru do 3 dana.