



[Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs](#) > [Herz.Blog](#) > [Rezepte](#) >
[Herzbrot – Rezeptur Light für den Hausgebrauch](#)

Herzbrot – Rezeptur Light für den Hausgebrauch



Herzbrot – Rezeptur Light für den Hausgebrauch

Für alle jene, die unser [Herzbrot](#) zuhause nachbacken möchten, hat unsere Diätologin Elisabeth Maringer eine ähnliche Rezeptur für den Hausgebrauch zusammengestellt. Für die Rezeptur wurden wertvolle Zutaten gewählt, die sich positiv auf das Herz und die Gefäße auswirken.

ZUTATEN FÜR 1,4 KG BROT

- 300 g Roggenvollkornbrot
- 300 g Dinkelmehl weiß, Type 700
- 100 g Buchweizenmehl
- 100 g Haferflocken
- 100 g Sauerteig
- ½ Würfel frische Germ
- 500 ml lauwarmes Wasser
- 1 El Salz
- 1 El Brotgewürz
- 1 El Schabzigerklee
- 2 El Leinsamen
- 2 El Leindotteröl
- Haferflocken zum Bestreuen

In unserem Rezept für den Hausgebrauch ist Germ vorhanden, um sicher zu gehen, dass der Teig gut aufgeht. Das Original-Herzbrot ist ein reines Sauerteigbrot.

VORBEREITUNG:

- Sauerteigherstellung 4 – 5 Tag vorher (Video: [Sauerteigherstellung](#))
- Blech mit Backpapier auslegen
- Backrohr 10 Minuten auf 250° Heißluft vorheizen
- Sprühflasche mit Wasser und Einstichnadel vorbereiten
- 4 Stück Eiswürfel
- Haferflocken zum Besteuern

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Achten Sie dabei auf das Füllvolumen (Rezeptur ergibt 1,4 kg Teig) Ihrer Rührschüssel sonst müssen Sie die Menge halbieren.

Alle Zutaten auf niedriger Stufe 5 Minuten rühren dann 2 Minuten auf höherer Geschwindigkeit rühren bis der Teig sich gut formt.

Bei Zimmertemperatur den Teig ca. 1 Stunde ruhen lassen.

Nach einer Stunde den Teig in zwei Hälften teilen und Herzen formen. Die Brotherzen wiederum 1 Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Das Backrohr 10 Minuten vor dem Einschieben des Brotes auf 250° Heißluft vorheizen.

Danach die Brotherzen auf das Blech mit Backpapier legen, mit der Einstichnadel bis am Boden mehrere Male einstechen, mit Wasser besprühen und mit Haferflocken bestreuen.

Die Brotherzen in den vorgeheizten Ofen schieben, die Eiswürfel auf den Boden des Backrohrs einschießen und das Rohr schließen. Das Brot 10 min backen, danach die Temperatur auf 180° reduzieren und die Ofentür kurz öffnen, damit der Dampf entweichen kann.

Die Eiswürfel und das Besprühen der Brotherzen (Dampfbildung) sind für eine gute Brotkruste verantwortlich.

Die Brotherzen ca. 50 Minuten fertig backen.

Probe für das fertig gebackene Brot: Das Brot muss beim Klopfen hohl klingen.

Das fertig gebackene Brot nochmals mit Wasser besprühen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Wer Brot backen will, braucht Zeit und Geduld.

In diesem Sinne, wünschen wir Ihnen viel Freude beim Nachbacken!

[Mehr Infos über unser Herzbro](#)

GALERIE



#Sauerteig

#Brot