

Kombucha-Sauerteigbrot



—
Sauerteig ist etwas Leckeres und Wunderbares! Genau wie [Kombucha](#) und [Kefir](#) enthält Sauerteig eine vitale Lebensgemeinschaft aus Bakterien und Hefepilzen, die der Mensch seit tausenden von Jahren für die Herstellung von Getreidefladen und Brot nutzt. Lecker ist Sauerteig vor allem, weil die Stoffwechselprodukte seiner Mikroorganismen den Teig deutlich verbessern: er wird lockerer, bekömmlicher, aromatischer, und das fertige Brot bleibt deutlich länger frisch.

Wunderbar ist Sauerteig, weil er von ganz alleine entsteht! Die Milchsäurebakterien und Hefen, aus denen er sich zusammensetzt, kommen überall in unserer Umgebung und auch im verwendeten Mehl vor. Sauerteig bildet sich daher recht zuverlässig und spontan, wenn man jeweils die gleiche Menge Mehl und Wasser vermengt und abgedeckt zwei Tage ruhen lässt. Riecht der Teig anschließend angenehm säuerlich, oft mit einer fruchtigen Note, kann man davon ausgehen, dass sich die „guten“ Bakterien und Hefen durchgesetzt haben. Besonders Vollkornbrote bekommen durch diese spontane Form der Fermentation ganz eindeutig eine bessere Konsistenz und Qualität!

Genau wie bei der Fermentation von rohem Gemüse startet die Sauerteiggärung aber noch besser und schneller, wenn man eine bereits bestehende Starterkultur hinzufügt. (Unsere [Starterkultur für rohes Gemüse](#) finden Sie übrigens [hier](#) in unserem Shop.)

In unserem Rezept für ein unglaublich krosses selbstgebackenes Brot dient als Starterkultur – man glaubt es kaum - frischer Kombucha! Wer zuhause seinen eigenen Kombucha mit dem [Kombucha-Pilz von Wellness-Drinks](#) selbst herstellt, sollte unbedingt dieses Rezept ausprobieren. Wir lieben es! :-)



Die Zutaten für Kombucha-Sauerteigbrot:

- 600 g Dinkelvollkornmehl

- 600 ml Kombucha (hergestellt nach unserem [Kombucha-Grundrezept](#))
- 4 EL Haferflocken
- 1 EL Flohsamen oder Kokosmehl
- 1 EL Brotgewürz
- 3 TL Rohrohrzucker
- 1-2 TL Salz
- 3 EL Olivenöl oder Kokosöl
- 1 Packung Trockenhefe oder ein halber Würfel Frischhefe
- 4 EL geröstete Sonnenblumenkerne
- 1 EL Apfelessig

1. Dinkelmehl und Kombucha gut vermengen und 48 Stunden abgedeckt bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
2. Die weiteren Zutaten hinzufügen und zu einem glatten Teig gut verrühren.
3. Eine Stunde ruhen lassen, dann kurz durchkneten und in eine Brotform geben. Weitere zwei Stunden ruhen lassen.
4. 15 Minuten bei 230 Grad backen, anschließend ca. 45 Minuten bei 200 Grad ausbacken. (Im Brotbackautomat das Vollkorn-Programm, Bräunung: Dunkel verwenden.)

Unser Tipp: Die Ruhezeiten sind für den Teig und die Qualität des fertigen Sauerteigbrot sehr wichtig und sollten nicht abgekürzt werden. Denn die Bakterien und Hefen im Teig arbeiten fleißig daran, die verschiedenen Inhaltsstoffe des Teigs mit Hilfe von Enzymen aufzuspalten und besser verdaulich zu machen. Sauerteigbrot gilt deshalb zurecht als besonders bekömmlich und verträglich.

In industriellen Großbäckereien gönnt man den Brotteigen oft nicht mehr die Zeit, die sie eigentlich benötigen (Teigruhe) und arbeitet lieber mit synthetischen Enzymen und Beschleunigern, um Kosten zu senken. Viele Verdauungsprobleme, die man oft auf eine Glutenunverträglichkeit zurückführt, haben in Wahrheit damit zu tun, dass die notwendige Teigruhe nicht eingehalten wurde.

Sauerteigbrot ist hier die ideale Alternative und für alle, die mit Brot Schwierigkeiten haben, auf jeden Fall den Versuch wert. Außerdem schmeckt Sauerteigbrot auch nach Tagen noch hervorragend und hat auch beim Toasten eine besonders leckere Textur.

Mehr über die bessere Verträglichkeit von Brot mit langer Teigruhe:

["Lange Teigführung => Besser verträgliches Brot" \(DeutscheHandwerksZeitung\)](#)

[Kombucha Drink mit Teepilz jetzt bestellen ...](#)