



liaundliam.ch  
 facebook.com/liandliam  
 pinterest.com/liandliam  
 twitter.com/liandliam



## Ale-Brot ohne Hefe Rezept - Bier im Brot

| Zubereitung | Kochen     | Schwierigkeitsgrad | Menge      |
|-------------|------------|--------------------|------------|
| 20 Minuten  | 40 Minuten | Einfach            | 1 Brotlaib |

### Zutaten und Zubereitung

Zutaten für den pürierten Kürbis:

| Menge  | Bezeichnung    |
|--------|----------------|
| 200 g  | Mehl           |
| 2 TL   | Natron         |
| 1 TL   | Salz           |
| 550 g  | Vollkornmehl   |
| 2 EL   | Rohrzucker     |
| 300 ml | Britisches Ale |
| 220 ml | Buttermilch    |

Zubereitung der Buttermilch:

1. Wer keine Buttermilch hat, kann diese auch selbst zubereiten. Die Milch in ein Glas leeren.
2. Ein Esslöffel Weissweinessig oder Zitronensaft der Milch begeben und verrühren.
3. Die Milch für ungefähr 5 Minuten stehen lassen, bis sie gerinnt. Fertig!

Zubereitung des Ale-Brots ohne Hefe:

1. Eine rechteckige Kuchenform mit Butter einfetten.
2. Mehl, Natron und Salz in eine grosse Schüssel geben. Das Vollkornmehl und den Zucker begeben und alles gut vermischen.
3. Das Bier und die Buttermilch zugeben und gut vermischen, bis ein feuchter Teig entsteht. Den Teig auf eine bemehlte Oberfläche legen.
4. Den Teig rollen, bis eine dicke Wurst entsteht. Die Wurst in die eingefettete Form legen. Mit feuchten Händen die Oberfläche formen. Für 10 Minuten stehen lassen.
5. Den Backofen auf 230 °C vorwärmen.
6. Für 10 Minuten bei dieser Temperatur backen. Anschliessend die Temperatur auf 180 °C reduzieren und für weitere 40 Minuten backen. Das Brot anklopfen und wenn es sich hohl anfühlt, aus dem Backofen nehmen.
7. Das Brot aus der Form stürzen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

| Kalorien | Fett | Kohlenhydrate | Protein |
|----------|------|---------------|---------|
| 153 kcal | 0 g  | 31 g          | 4 g     |