

Backmalz



- macht dein Brot würziger und schön resch

Backmalz ist nichts anderes als gekeimtes und dann geröstetes Getreide.

Es macht Brot und Brötchen kräftiger im Geschmack und gibt ihnen eine knusprigere Kruste. Es ist sehr einfach herzustellen, man braucht nur ein paar Tage Geduld. Aber es lohnt sich.

Zutaten

200g Roggen, Weizen oder Gerste, am besten in Bio Qualität,
unbehandelt

Wasser

eine Schüssel mit Deckel oder ein Tuch
ein Abtropfsieb oder Seiher

Zubereitung

Die Getreidekörner in dem Sieb unter kaltem Wasser gut durchspülen, dann in die Schüssel stellen und mit Wasser befüllen. Die Körner sollen gut mit Wasser bedeckt sein. Deckel oder Tuch lose auflegen, also abdunkeln. 12 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.

- Wasser wegschütten, die Körner unter Wasser gut durchspülen, abtropfen lassen und jetzt das Sieb mit den Körnern auf die Schüssel stellen.

Kein Wasser mehr dazu geben.

Wieder lose mit Deckel oder Tuch abdecken und weitere 12 Stunden stehen lassen. Wieder unter Wasser durchspülen, gut abtropfen lassen und weitere 12 Stunden, lose abgedeckt, stehen lassen.

Jetzt sollten schon kleine Keime zu sehen sein. Vorgang unter Punkt 3. wiederholen.

Und nochmal durchspülen, abtropfen, abdecken, 12 Stunden stehen lassen.

Jetzt müsstest viele lange, weiße Keime zu sehen sein.

Sind die Keime grün, ist es zu spät und
alles muss von Anfang begonnen werden.

Die Keime auf dem Ofenzauberer verteilen und
1 Stunde bei ca. 80 Grad Umluft im Backofen trocknen.

Die Backofentür dabei leicht geöffnet

lassen, am besten einen Kochlöffel dazwischen klemmen. Zwischendurch umrühren.

Jetzt werden die Keime geröstet. Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze schalten. Nach 30 - 45 Minuten kann man das Malzaroma schon riechen. Wenn die Keime eine schöne braune Farbe haben, sind sie fertig.

Abkühlen lassen und im Thermomix oder einer anderen Küchenmaschine fein mahlen.
In ein Marmeladenglas füllen und zu drehen.

Tipps:

Dinkel eignet sich nicht gut zum Keimen.

Backmalz aus Weizen schmeckt gut in hellen Broten, wie Baguette oder in Brötchen.

Backmalz aus Roggen oder Gerste in Mischbrot.