



# STOCKBROT

verschieden  
gewürzt

MIT TOPPINGS

LECKER



# STOCKbROT

## verschieden gewürzt mit Toppings

1. Hefeteig ist nicht so schwer. Man muss nur 2 Dinge beachten: Temperatur und Zeit.

Alle trockenen Zutaten vermischen und alle nassen Zutaten vermischen. Die frische Hefe mit 2 Prisen Zucker in die flüssige Masse einrühren, so dass sie sich auflöst. Nun langsam die flüssige Masse mit der trockenen Mehlmischung zu einem glatten Teig verkneten, der nicht mehr an der Schüssel klebt. Dann noch etwas weiter kneten, bis er wieder klebrig wird, so ist er richtig!

2. Nun den Teig, mit einem Handtuch abgedeckt, ca. 1h an einem warmen Ort gehen lassen. Der Ort darf nicht in einem Windzug oder der prallen Sonne sein. Da wo du dich wohlfühlst, fühlt er sich auch wohl!

3. Jetzt den Teig aufteilen und die vorbereiteten Ableitungen einkneten. Danach den Teig nochmals 30 Min gehen lassen. Nun die Teigwürste Vorbereiten bzw. ca. 60 - 80 g an jeden „Stockinhaber“ verteilen. Den Teig zu einer Wurst formen und wie eine Schlange um die geschnittene Stockspitze wickeln. WICHTIG! Der Teig darf nicht zu dick um den Stock gewickelt werden, da er sonst zu lange braucht um gar zu werden, max. 1 cm dick.

4. Toppings machen das ganze bunt und sind ein Indikator für Röstaromen. Das Brot mit einem Pinsel etwas nass machen und in dem Topping wälzen und los geht's.

Guten Appetit.

### Empfehlung:

Stockbrot kann gut genutzt werden, um Kinder einen Zugang zu Lebensmitteln zu vermitteln. Mit verschiedenen Mit verschiedenen Salaten kann das ein ganzes Abendprogramm und eine vollwertige Mahlzeit werden. Richtig gemacht, also spannend und aufregend,

z. B. verschiedene Geschmacksrichtungen, Farben evtl. Gemüsestückchen, ist das auch ernährungsphysiologisch wieder eine ganz andere Geschichte. Und eine gesellige Runde am Lagerfeuer mit Essen, ein paar Liedern dazu ist doch was ganz besonderes.

Bereitet euch den Teig früh genug vor und lasst ihn lieber einen halben Tag in der Kühlung stehen. Dann wird der Teig stabiler und ihr könnt ihn später besser formen. Die Kräuter fein genug schneiden, damit Sie nicht verbrennen. Wenn ihr euch mehr vom Teig macht, könnt ihr noch für den nächsten Tag Brot und Brötchen für das Frühstück oder den Ausflug backen.

## Für 4 Personen

- 400 g Weizenmehl Typ 405
- 200 g Roggenmehl
- 100 g Dinkelmehl
- ½ Würfel frische Hefe
- 50 g Zucker
- 20 g naturbelassenes Salz
- 400 ml Leitungswasser  
(handwarm temperiert 40°C)
- 50 ml Distelöl

Auf je 200g Teig:

### Ableitung Mediterran:

- 5 g Rosmarinnadeln fein geschnitten
- 5 g Thymian gezupft
- 50 g getrocknete Tomaten gewürfelt
- 2 g Anissamen zerstoßen

### Ableitung fränkisch:

- 6 Knoblauchzehen fein geschnitten
- 5 g Kümmel geschrotet
- 5 g Majoran gezupft

### Süße Variante:

- Mark von 2 Vanilleschoten
- 3 EL Waldblütenhonig

### mögliche Toppings:

- Leinsamen, Chiasamen, gehackte Nüsse, eingeweichte Rosinen
- aufgerührter Vanillepudding separat auf einem Tisch bereit stellen
- verschiedene Gemüsestücke wie Kirschtomate, Zucchini, Ananas, Banane