

Dieses Rezept ist ausreichend für einen kleinen Laib oder eine kleine Kastenform. Ich verdopple in der Regel das Rezept und habe dann entweder 2 Kastenbrote oder einen richtig schönen großen Laib ayurvedisches Buttermilchbrot.

1. **Zutaten für das Buttermilchbrot:**

250 g Weizenmehl, Typ 405
250g Dinkelmehl, Typ 405
1/ Liter Buttermilch
20 Gramm Hefe (1/2 Würfel)
1 EL Meersalz
1 TL Zucker
Saft einer Limette

2. **Vorteig:**

Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde hineinfügen. Die Hefe hineinbröseln und den Zucker zugeben. Etwas angewärmte Buttermilch zufügen, und mit dem Knethaken des Rührgerätes einen flüssigen Vorteig in der Mulde herstellen. An einen warmen Ort stellen und zudecken. Nach ca. 5 Minuten ist der Vorteig gegangen.

3. **Teig:**

Wenn der Vorteig ausreichend gegangen ist, die restlichen Zutaten, die angewärmte Buttermilch hinzufügen und einen Teig kneten. Wenn alles gut vermenget ist, den Teig aus der Schüssel holen und auf dem Arbeitsbrett gut sehr durchkneten, so dass ein mittelfester Hefeteig entstanden ist. In die Schüssel zurück und wieder gehen lassen. Wenn der Teig sich um das Doppelte vergrößert hat, nochmals gut kneten, wieder gehen lassen. Dann ein letztes Mal durchkneten und entweder auf ein gefettetes Backblech legen bzw. in eine Kastenform geben. Leicht schräg über Kreuz einschneiden.

4. **Backen:**

Im Heißlufttherd bei 200°C ca. 40 Minuten backen. Um sicher zu gehen, mit einem Holzspieß hineinstecken. Wenn kein Teig am Holzspieß haften bleibt, ist das Brot innen durch gebacken, gar.

Dann aus dem Ofen holen und mit Wasser bepinseln, damit es schön glänzt. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Und dann sollte man das Brot unbedingt in Sicherheit bringen um es vor kleinen Nachkatzen oder Schlemmermäulchen zu retten.