

# Herzbrot

Im Herzbrot stecken Lebensmittel, die sich positiv auf das Herz und die Gefäße auswirken - ein...



Herzbrot © Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs

## Infos

 Mittel

## Merkmale

- Fit & Gesund
- Vegetarisch
- Vollwertküche

## Zubereitung

Sauerteigherstellung 4 – 5 Tag vorher ([Video](#))  
Blech mit Backpapier auslegen  
Sprühflasche mit Wasser und Einstichnadel vorbereiten  
4 Stück Eiswürfel

Alle Zutaten in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Alle Zutaten rühren bis der Teig sich gut formt. Danach lassen Sie den Teig bei Zimmertemperatur ca. 1 Stunde ruhen. Anschließend teilen Sie den Teig in zwei Hälften und formen daraus Herzen. Diese lassen Sie wieder 1 Stunde bei Zimmertemperatur ruhen.

Das Backrohr 10 Minuten vor dem Einschieben des Brotes auf 250° Heißluft vorheizen.

## Zutaten

300 g Roggenvollkornmehl  
300 g Dinkelmehl weiß, Type 700  
100 g Buchweizenmehl  
100 g Haferflocken  
100 g Sauerteig  
½ Würfel frische Germ  
500 ml lauwarmes Wasser  
1 El Salz  
1 El Brotgewürz  
1 El Schabzigerklee  
2 El Leinsamen  
2 El Leindotteröl  
Haferflocken zum Bestreuen

Die Zutaten sind für **1,4kg Brot**.

Die Brotherzen auf das Blech mit Backpapier legen, mit der Einstichnadel bis am Boden mehrere Male einstechen, mit Wasser besprühen und mit Haferflocken bestreuen. Die Brotherzen in das vorgeheizte Backrohr schieben, die Eiswürfel auf den Boden des Backrohrs einschließen und das Rohr schließen. Das Brot 10 min backen, danach die Temperatur auf 180° reduzieren und die Ofentür kurz öffnen, damit der Dampf entweichen kann. Dann die Brote ca. 50 Minuten fertig backen lassen.

Klopfen Sie nach dem Ende der Backzeit auf die Brotherzen. Klingen sie hohl, dann sind die Brotherzen fertig. Das fertig gebackene Brot nochmals mit Wasser besprühen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

**Viel Freude beim Nachbacken!**

In diesem Rezept für das Nachbacken der Herzbrote ist Germ vorhanden, um sicherzugehen, dass der Teig gut aufgeht. Das Original-Herzbrot ist ein **reines Sauerteigbrot**.

---

## Quellenangabe

Dieser Rezepttipp wurde vom [Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs](#) zur Verfügung gestellt.

Das Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs hat eine Kampagne zum Thema „Herzbrot – herzhaft xund“ gestartet. Dafür haben Diätologinnen gemeinsam mit der Bäckerei Wagner in Groß Gerungs eine neue Brotsorte speziell für die Herz-Gesundheit entwickelt.