



# Buttermilchbrot

## Pane al latticello

### Zutaten (für 2 Brotlaibe):

500 g Weizen, fein gemahlen  
1 TL Vollmeersalz  
25 g Hefe  
500 g Buttermilch  
2 EL Sesam oder Sonnenblumenkerne

### Ingredienti (per 2 pagnotte):

500 g di grano macinato finemente  
1 c di sale marino integrale  
500 g di latticello  
25 g di lievito  
2 C di semi di girasole o sesamo

### Zubereitung:

Mehl mit Salz in eine Schüssel geben.  
Von der Buttermilch 2 Esslöffel zum Bestreichen weggeben.  
Hefe in der restlichen lauwarmen Buttermilch auflösen, zum Mehl gießen und alles kräftig durchkneten.  
Zugedeckt gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.  
Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals gut durchkneten, in zwei Hälften teilen und je eine Kugel daraus formen.  
Auf ein mit Mehl bestäubtes Backblech legen, mit der Buttermilch bestreichen und mit Sesam oder Sonnenblumenkerne bestreuen.  
Nochmals etwa 10 Minuten gehen lassen.  
Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad etwa 30 Minuten backen.  
Sofort mit kaltem Wasser bestreichen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

### Rezept:

Rita Bernardi, Gesundheitsberaterin  
und Kochbuchautorin

### Preparazione:

Versare la farina e il sale in una ciotola.  
Mettere da parte 2 cucchiaini di latticello per spennellare e scaldare il resto.  
Sciogliere il lievito nel latticello tiepido, unire con la farina e lavorare con forza l'impasto.  
Coprire e lasciare lievitare finché il volume non sarà raddoppiato.  
Lavorare ancora bene l'impasto su un piano di lavoro infarinato, dividerlo a metà e formare una palla con ogni pezzo.  
Disporre sulla teglia infarinata, spennellare con latticello, cospargere con i semi di girasole e lasciare lievitare per altri 10 minuti.  
Infornare nel forno preriscaldato e lasciare 190 gradi 30 minuti circa.  
Spennellare subito con acqua fredda e lasciare raffreddare su una graticola.

### Ricetta:

Rita Bernardi, consulente per la salute  
e autrice di libri di cucina