

Rukkileib (*aus Estland*)

500ml Sojajoghurt	in einem Topf auf kleiner Flamme erwärmen, bis er lauwarm ist (nicht zu heiß werden lassen!).
30g frische Hefe	zerbröckeln und im Kefir auflösen.
3EL Zucker,	
2TL Salz	und
80ml Apfelsaft	zufügen und verrühren.
850g Roggenmehl	unterkneten. Je nach Konsistenz des Teigs noch etwas Mehl hinzufügen. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa eine Stunde gehen lassen. Danach entweder einen Laib formen oder den Teig in eine Kastenform geben und bei 180° C etwa 30 Minuten backen.

Ergibt: 1 Brot (30cm Kastenform)

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Backzeit: 30 Minuten

Ruhezeit: 1 Stunde