

# OTH Maschinenbau

## *Einfaches Treberbrot*



Der beim Bierbrauen anfallende Treber ist ein wertvoller Rohstoff, der viel zu schade dafür ist einfach entsorgt zu werden. Neben den Verwendungsmöglichkeiten als Tierfutter oder Dünger im Garten eignet er sich auch zum Verzehr. Entweder frisch zum Frühstück im Müsli, oder als Verfeinerung von Gebäck. Dabei sind im Treber sogar viele für den menschlichen Körper wertvolle Stoffe enthalten. Brot aus Treber ist also wirklich gesund, was auch von Ernährungsexperten bestätigt wird: *„[Treber enthält] jede Menge Ballaststoffe (40 %) sowie Eiweiß (25 %), aber auch Fette, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, beispielsweise Phenole und Flavonoide, die im Körper antioxidativ und entzündungshemmend wirken können“*

*„Das Brot ist proteinreich und enthält viele Ballaststoffe, die eindeutig förderlich für die Gesundheit sind“ [1]*

Im folgenden Rezept wird beschrieben wie ein solch gesundes und zudem sehr einfaches Brot gebacken wird.

### **Zutaten:**

- 800g frischer Treber (Treber verdirbt relativ schnell und muss deshalb frisch verarbeitet werden, alternativ kann man ihn nach dem Brauen einfrieren)
- 700g Weizenmehl Typ 405
- 900g Weizenmehl Typ 550
- ca 350ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 4 Teelöffel Salz
- optional Gewürze nach Belieben.
- 3 Packungen Trockenhefe

1. Mehl, Treber, Hefe und Salz gut miteinander vermischen. Optional weitere Gewürze zugeben.
2. Schrittweise das Mineralwasser zugeben und solange kneten bis ein Homogener Teig entsteht.
3. Den Teig in einer Schüssel mit einem Tuch abdecken und eine gute Stunde gehen lassen. Wer ein eher luftiges Brot möchte kann den Teig auch über Nacht im Kühlschrank oder Keller ruhen lassen.
4. Den Backofen auf 195°C vorheizen.
5. Zwischenzeitlich aus dem Teig auf einer bemehlten Unterlage zwei Laibe Brot formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Zwischen den Laiben genug Abstand lassen damit sie sich später nicht berühren. Bis der Backofen die Solltemperatur erreicht hat die Laibe auf dem Blech ruhen lassen.
6. Vor dem backen die Brote etwas mit Wasser bestreichen, dadurch wird das Brot später knuspriger
7. Das Blech auf der mittleren Schiene in den Ofen schieben. Vor dem Schließen des Ofens ein halbes Glas Wasser auf den Boden des Ofens schütten und den Ofen schnell schließen. Durch die Dampfungwicklung wird das Brot schön knusprig
8. Das Brot bei 195°C Ober-Unterhitze 1,5 Stunden lang backen. Nach ca. 30min den Ofen kurz öffnen und die Brote nochmal mit Wasser bestreichen und etwas Wasser auf den Boden des Ofens kippen.
9. Die Brote nach dem Backen noch ca 15min bei leicht geöffnetem Ofen abkühlen lassen. Wenn das Brot durch ist klingt das klopfen auf die Unterseite hohl.

*Rezept Daniel Rieger*

Quellen:

[1] Universität des Saarlandes, Gerhild Sieber, *Pressestelle Brot aus Brauerei-Abfällen? – Forscher untersuchen gesundheitliche Vorteile von Biertreber*; 31.05.2022; <http://idw-online.de/de/news794703> ,abgerufen am 10.06.2023