



# Stockbrot

Zeit gesamt  
🕒 1h 40min

Zubereitungszeit  
🕒 30min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Hefe, frisch	0.5 St.
Wasser	250 ml
Zucker	1 TL
Weizenmehl, Type 405	400 g
Salz	1 TL
Olivener Öl	2 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. In einer Schüssel Hefe in lauwarmem Wasser mit Zucker auflösen und zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen. Anschließend Mehl, Salz und Öl zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig an einem warmen Ort zugedeckt ca. 1 Std. gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.
2. Inzwischen Rinde der Stöcke abschälen.
3. Teig nochmals durchkneten, auf wenig Mehl in 8 Portionen teilen. Jeweils zu ca. 50 cm langen Strängen formen und leicht flachdrücken. Jeden Strang um einen Stock wickeln. Brot über der Glut vom Grill oder einer Lagerfeuer ca. 15–20 Min. unter Wenden backen. Dabei darauf achten, dass es nicht zu nah an die Glut kommt und nicht zu dunkel wird. Kurz abkühlen lassen und vor dem Servieren vom Stock ziehen.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	399 kcal
Kohlenhydrate	78 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	4 g