

BACKMALZ



- 250 g Weizen, Roggen oder Gerste (möglichst in Bio-Qualität)
- Wasser
- eine Schüssel (am besten nicht durchsichtig)
- ein Sieb

1. SCHRITT: DAS GETREIDE KEIMEN LASSEN

1. Getreidekörner in einem Sieb mit Wasser gut durchspülen.
2. Die Getreidekörner im Sieb lassen und in eine Schüssel stellen. Anschließend mit Wasser auffüllen, bis die Körner gut bedeckt sind. Locker mit einem Deckel o. ä. abdecken (Küchentuch geht auch) und etwa 12 Stunden so stehen lassen.
3. Die Getreidekörner nach etwa 12 Stunden gut durchspülen, etwas abtropfen lassen und wieder mit dem Sieb in die Schüssel stellen, diesmal ohne zusätzliches Wasser! Für weitere 12 Stunden stehen lassen.
4. Diesen Vorgang wiederholt ihr nun für etwa 2 bis maximal 3 Tage, bis die Getreidekörner ordentlich gekeimt haben. (Also einfach alle 12 Stunde gut durch spülen.)
5. Wenn die Getreidekörner sichtbar gekeimt haben (siehe Bild), sind sie soweit und können getrocknet und geröstet werden. Die Keimlinge sollten allerdings NICHT grünlich werden! Dann haben sie zu lange gekeimt.

2. SCHRITT: DAS GEKEIMTE GETREIDE TROCKEN UND RÖSTEN

1. Trocknen: Die gekeimten Getreidekörner auf ein mit Backpapier belegtes Backblech oder einen großen Ofenzauberer verteilen. (Ich verteile die feuchten Getreidekörner gerne vorher noch auf zwei Lagen Küchentücher, damit sie schon mal etwas abtrocknen.)

2. Den Backofen auf etwa 60 °C Heißluft (sonst 70°C Ober-Unter-Hitze) aufheizen und die gekeimten Getreidekörner für etwa eine Stunde darin trocknen lassen.
3. Bei älteren Backöfen am besten einen Kochlöffel in die Tür klemmen, damit die überschüssige Feuchtigkeit entweichen kann. Manche (modernen) Backöfen haben auch eine Funktion zur Feuchtigkeits-Reduktion (zum Beispiel zum Dörren), bei mir heißt sie "Crisp-Funktion". Ich nutze diese zusätzlich für das Trocknen der Getreidekörner.
4. Am besten rührt ihr die Getreide Körner beim trocknen ab und zu mal um, damit sie gleichmäßig trocknen können.
5. Anrösten: Nach dem Trocknen werden die Getreidekörner bei etwa 150°C Heißluft (alternativ Ober-Unter-Hitze mit 170°C) für ungefähr 30 Minuten angeröstet.
6. Wenn sie gold-braun aussehen und einen leicht malzigen Geruch haben, sind sie fertig.
7. Vergewissert euch bitte nochmal, ob sie wirklich komplett durchgetrocknet sind, ansonsten einfach noch ein paar Minuten länger im Ofen lassen.

3. SCHRITT: FERTIGSTELLUNG / MAHLEN

1. Die abgekühlten Getreidekörner werden nun fein gemahlen. Dies könnt ihr in einer Getreidemühle, einem leistungsstarken Mixer oder im Thermomix (für 1 Min./ St. 10) erledigen.
2. Das fertige Backmalz sollte luftdicht verpackt und trocken aufbewahrt werden.