Treber

Treber ist ein Reststoff bei der Bierherstellung, es ist das „ausgelaugte“ Malz, welches nach der Maische von der Würze (die dann später zum Bier wird) getrennt wird. Treber wird in aller Regel nicht einfach entsorgt, obwohl er einen hervorragenden Kompost abgibt, sondern findet Verwendung in der Lebensmittelindustrie, als Viehfutter oder vereinzelt als Rohstoff für Biokraftstoffe.

Letztlich ist das eigentlich alles viel zu schade, Treber enthält eine ganze Menge an Ballaststoffen, wichtige Enzyme und Spurenelemente, einiges an Vitaminen und Eiweiß. Eine direkte Verwertung, wäre da eigentlich die bessere Alternative.

Hinweis: *Sowie wir den Braubetrieb aufgenommen haben, werden wir Treber an den Brautagen kostenlos abgeben. Entsprechende Hinweise wird es geben.*

Hier ein paar Ideen.

Treberbrot

Aus Treber Brot zu backen, ist recht einfach und das Ergebnis ist lecker und gesund.



Zutaten

Für ein 750 Gramm Brot:

- 250gr Treber
- 500gr Mehl
- 250ml Bier
- 1/4 Würfel frische Hefe
- 3TL Salz

Beim Mehl kann fantasievoll gemixt werden. 50-70% der Mehlmenge sollten aber Weizen oder Dinkelmehl sein. Ich bevorzuge die Vollkornvarianten. Der Rest kann Roggenmehl sein. Auch hier bevorzuge ich die Vollkornvariante.

Ergänzend zu den Zutaten des Grundrezepts können für eine herzhafte Variante auch Schinkenwürfel und/oder geröstete Zwiebeln nach eigenem Geschmack zugegeben werden. Auch Sonnenblumenkerne oder verschiedenste Nüsse schmecken lecker, vor allem wenn man sie in der Pfanne zunächst leicht anröstet.

Zubereitung

Zunächst kann man der Hefe ein wenig Vorsprung geben. Dazu zerdrückt man sie in lauwarmem Wasser, dem eine Priese Zucker zugegeben wurde und stellt sie beiseite. Sie fängt dann an den Zucker zu vergären; an einer leichten Schaumkrone zu erkennen, die sich nach einer Weile bildet.

Dann alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem homogenen Teig kneten. Der fertige Teig sollte mindestens eine Stunde abgedeckt ruhen, besser ist aber ihm mehr Zeit zu geben. Über Nacht in der Küche stehen lassen ist kein Fehler.

Zum Backen kann der Teig entweder in eine Kastenform gegeben oder auf einer mehlierten Arbeitsfläche zu einem Laib geformt werden. Den Ofen auf 220°C (Umluft) aufheizen und den Teig dann eine Stunde backen.

Damit die Kruste schön knusprig wird, kann das Brot während des Backens ein oder mehrfach mit Bier eingepinselt werden. Gegen Ende das Ganze im Auge behalten, je nach Ofen kann es sehr schnell in Richtung kritische Schwärze umschlagen. 😉

Hinweis: *Treber werden wir an den Brautagen kostenlos abgeben.*

Treber-Müsli

Das ist eigentlich kein Rezept, sondern lediglich eine Verarbeitungsmöglichkeit.

Der Treber, kann in kleinen Portionen in einer Pfanne vorsichtig getrocknet und dann bei etwas erhöhter Hitze mit Honig leicht angebraten werden. Beim Anbraten immer gut umrühren, da der Honig schnell zum Anbrennen neigt. Das Ganze sollte schnell gehen, da Honig nicht zu lange hoch erhitzt werden sollte.

Das Ergebnis kann mit anderen Müsli-Zutaten gemischt oder als eigenständiges Müsli gegessen werden.

From:
https://wiki.braumit.de/ - **BRAUmit e.V. - Wiki**

Permanent link:
https://wiki.braumit.de/doku.php?id=public:brot&rev=1716478745

Last update: **2024/05/23 17:39**