

# EINFACHES VOLLKORNBROT

---

## ZUTATEN

Zutaten für 1 Brot:

500 g Vollkornmehl, z.B.

Dinkel oder Einkorn

2 TL Salz

150 g Körner, z.B.

Sonnenblumenkerne

1 Pkg. Trockengerm

ca. 350-400 ml warmes

Wasser

1 EL Honig

Außerdem:

Körner zum Bestreuen, z.B.

Sesam

## ZUBEREITUNG

Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben. Honig im warmen Wasser auflösen und in die Schüssel geben und mit den Knethaken eines Mixers 5 Minuten lang zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Achtung: Wasser nur schluckweise hinzugeben, bis der Teig eine kompakte, aber nicht zu weiche Konsistenz hat. Teig 30 bis 45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Eine Kastenform befetten und mit Mehl und Körnern (z.B. Sesam) bestäuben. Teig hineingeben und mit Wasser bestreichen, mit Körnern bestreuen und leicht andrücken. In den vorgeheizten Ofen geben, nach 10 Minuten auf 180 Grad Ober-/Unterhitze zurückschalten. Brot 50 Minuten im Ofen fertigbacken, bis es eine goldbraune Kruste hat. Anschließend das Brot direkt aus der Backform nehmen und auf einen Gitterrost geben, da das Brot sonst zu "schwitzen" beginnt.



ballaststoffreich



ideal auch zum Einfrieren

