



Saftiges Vollkornbrot

schnell und unkompliziert

Die Zutaten in der genannten Reihenfolge mischen und in der Küchenmaschine oder mit dem Rührgerät mit den Knethaken zu einem Teig verarbeiten. Dieser ist relativ flüssig.

In eine mit Backpapier ausgelegt Kastenform (meine ist 30 cm lang und 15 cm breit) füllen. Wenn das Papier am Rand zerknüllt ist, macht das gar nichts.

Dann die Form in den kalten (!) Backofen auf den Rost in die Mitte stellen und bei Ober-/Unterhitze 200°C eine Stunde backen. Das Brot ist sehr schnell zu machen, superlecker und lange saftig.

Arbeitszeit	ca. 10 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 1 Stunde
Gesamtzeit	ca. 1 Stunde 10 Minuten
Schwierigkeitsgrad	simpel
Kalorien p. P.	ca. 2331



Zutaten für 1 Portionen:

500 g	Dinkelvollkornmehl
150 g	Kerne, gemischte nach Wahl (z.B. Kürbiskerne, Leinsamen, Sonnenblumenkerne etc.)
½ Liter	Wasser
1 Würfel	Hefe
2 TL	Salz
2 EL	Obstessig, z.B. Apfelessig

Rezept von: egghead