

5-Minuten Vollkornbrot – einfacher geht's nicht

Zubereitung: 5 min

Backzeit: 1 Std.

Zeit insgesamt: 1 Std. 5 min

Zutaten für ein Brot:

300 g Dinkelvollkornmehl

200 g Dinkelmehl Type 630

½ Würfel frische Hefe oder 1 Pck. Trockenhefe

10 g Zucker

500 ml lauwarmes Wasser

10 g Salz

100 g Körner/Saaten/Nüsse, z. B. 30 g Amaranth gepufft, 30 g Sonnenblumenkerne, 40 g grobe Haferflocken

Ansonsten: Körner/Saaten/Nüsse auch zum Bestreuen

Besonderes Werkzeug:

Kastenform 30 cm

Zubereitung:

Etwa 100 ml lauwarmes Wasser abmessen und darin den Zucker und die zerbröckelte Hefe gut durchrühren und auflösen lassen.

In eine andere Rührschüssel alle anderen trockenen Zutaten sowie das restliche lauwarme Wasser geben. Das Hefewasser hinzugießen und alles gut mit einem Löffel durchrühren bis ein zäher Teig entsteht.

Die Kastenform mit Backpapier auskleiden, den Teig hineinfüllen und etwas glatt streichen. Körner/Saaten/Nüsse nach Wahl auf den Teig streuen. Das Brot nun auf die mittlere Ebene im KALTEN Ofen auf ein Ofengitter stellen. Den Backofen nun auf 190 °C Ober- und Unterhitze einstellen und das Brot für etwa 1 Stunde plus minus 10 min backen.

Nach dem Backen aus dem Ofen nehmen, das Brot aus der Kastenform heben und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Viel Spaß beim Nachbacken und einen guten Appetit!

Eure Sarah ♥