

SCHNELLES VOLLKORNBROT

FÜR 1 KASTENFORM

BACKZEIT: 40 - 45 MINUTEN

Zutaten:

300g Bio Dinkelvollkornmehl
100g Bio Roggenvollkornmehl
100g Bio Weizenvollkornmehl
425g Wasser
10g frischer Germ
10g Salz
1EL Bio Brotgewürz geschrotet
1EL Samen, Körner nach Wahl
1EL Essig

So wird´s gemacht:

- Alle Zutaten in eine Schüssel einwiegen, das handwarme Wasser dazugeben und einfach in der Schüssel zusammenrühren
- Eine Backform mit einem Backpapier auslegen und den weichen Teig einfüllen. Nach Bedarf noch mit Körner bestreuen
- Backform in den kalten Backofen stellen und auf 215°C aufheizen
- Das Brot für ca. 45-50 Minuten, wenn möglich mit Dampf backen. Sollte das Brot zu dunkel werden einfach die letzten Minuten mit einem Backpapier abdecken.

TIPP: Das Weizen- oder Roggenvollkornmehl kann auch gut mit einem Emmer- oder Einkornvollmehl ersetzt werden.

Wer keinen Dampfbackofen hat, einfach eine hitzebeständige Schale (oder ein zweites Backblech) aufheizen. Sobald das Gebäck ins Backrohr kommt, Schale mit Wasser füllen, Ofen schließen und nicht mehr öffnen.