

# 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.*