VOLKORNBROT #1

5 bei 32 Bewertungen

1 h 30 min | Germteig | 1 h | Heißluft | 210 Grad | 50 min

Zubereitung

1. Aus den angegebenen Zutaten einen Germteig zubereiten. Den Teig im Anschluss zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.

2. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem großen oder zwei kleinen länglichen Broten weiterverarbeiten. Brote mit Wasser besprühen und mit Leinamen, Sesam & Sonnenblumenkerne betreuen. Danach in vorbereitete längliche Kastenformen (ca 30 cm) legen. Ich hab dazu meine 3-in-1 Backform (https://www.backenmitchristina.at/produkt/backform-3-in-1/) verwendet und zwei kleine Brote gebacken. Nochmal 10 Minuten gehen lassen.

3. Im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad Heißluft (am besten mit viel Dampf – nur nötig wenn die Form keinen Deckel hat) ca. 50 Minuten backen.

BACKEN MIT Tipp CHRISTINA

Statt dem Weizenmehl kann auch Dinkel verwendet werden.

Wer einen Kastenform mit 25 cm Länge verwenden möchte, der rechnet das Rezept am besten auf 500 g Vollkornmehl um.

Zutaten

1 GROSSES BROT // 2 KLEINE BROTE

TEIG

500 g	lauwarmes Wasser
750 g	Weizenvollkornmehl
15 g	Salz
10 g	Germ
40 g	Sesam
40 g	Sonnenblumenkerne

ZUM BESTREUEN

Sonnenblumenkerne
Sesam
Leinsamen