

Vollkornbrot

Nur wenn das ganze Korn verwendet wird, ist es ein Vollkornmehl und schlussendlich ein Vollkornbrot.

Denn in diesen kleinen Körner stecken alle Vitamine und Mineralstoffe, die es für ein gesundes Leben braucht.

Die Zutaten können je nach Bedarf und persönlichen Vorzügen verändert werden.

Bei vorhandenem Brotbackprogramm muss der Ofen nicht vorgeheizt werden. Sonst Backofen auf 200 Grad ° vorheizen.

Zutaten	Menge	Einheit
Dinkelvollkornmehl (am besten frisch gemahlen)	650 g	
Braunhirsemehl	100 g	
Chiasamen / Leinsamen	50 g	
Sonnenblumen-/Kürbiskerne	50 g	
Salz	12 g	
Backhefe (trocken)	1	Sachet
Zucker	1	Prise
Wasser, lauwarm	4	dl
Olivenöl	1	EL



Zubereitung

1. Alle trockenen Zutaten mischen. In der Mitte eine Mulde eindrücken.
2. Hefe und Zucker mit etwas lauwarmem Wasser zu einem Brei anrühren. Mit Mehl bestäuben und stehen lassen, bis der Brei leicht schäumt.
3. Abschliessend das lauwarme Wasser mit dem Olivenöl unter die Mehlmischung rühren. Zuerst mit dem Mixer (Knethaken) dann von Hand kneten. Der Vollkornteig muss kräftig geknetet und ein paar Mal auf den Tisch geknallt werden, damit er sein volles Volumen entwickelt.
4. Teig unter einem feuchten Tuch mind. 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.
5. Brot in einer Cakeform 50 Min bei 200 Grad ° backen. Optimal ist ein Brotbackprogramm, welches anfangs noch eine Dampfphase hat.
6. Brot aus der Form nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.