



Hausgemachtes Vollkornbrot

🕒 Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

🕒 Aufgehen lassen: ca. 2 Std.

📅 Backen: ca. 40 Min.

🥕 vegetarisch

100 g: 222 kcal, F 1 g, Kh 42 g, E 9 g

Zutaten

für 4 Personen

300 g Vollkornmehl

200 g Dinkelmehl

1.5 TL Salz

0.5 Würfel Hefe (ca. 20 g)

3.5 dl Wasser

Und so wirds gemacht:

1. Vollkornmehl, Dinkelmehl und Salz in einer Schüssel mischen.
2. Hefe zerbröckeln, daruntermischen. Wasser dazugießen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1½ Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.
3. Ofen auf 240 Grad vorheizen. Teig flach drücken, ringsum zur Mitte falten, wenden, zu einer Rolle formen, in die vorbereitete Form geben. Zugedeckt nochmals ca. 30 Min. aufgehen lassen. Cakeform auf ein Blech stellen, ein ofenfestes Förmchen mit heissem Wasser daneben stellen.
4. Backen: ca. 10 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Hitze auf 180 Grad reduzieren, dabei die Ofentür geschlossen halten, das Brot ca. 30 Min. fertig backen. Herausnehmen, mit Wasser bestreichen, auf einem Gitter auskühlen.

Form: Für eine Cakeform von ca. 30 cm, mit Backpapier ausgelegt
