

Schnelles Vollkornbrot



Zutaten

500g Dinkelvollkornmehl
(oder 2 x 250g Dinkel)

150 - 200g Körner

(Haferflocken,
Sonnenblumenkerne, Sesam,
Leisamen, Kürbiskerne)

1 EL Chiasamen gemahlen

500 Wasser

1 Würfel Hefe

2 geh. TL Salz

45g Essig

Zubereitung

Dinkelvollkornmehl oder Dinkel frisch 1 Min/Stufe 10 mahlen.

Körner (Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leisamen, Kürbiskerne), Chiasamen, Wasser, Hefe Salz, und Essig in den Mixtopf geben und 4 Min. kneten.

Inzwischen eine Kastenform gut ausfetten, event. mit Körner bestreuen.

Den weichen Teig in die Kastenform einfüllen, mit Körnern nach Wahl bestreuen, auf die mittlere Schiene des kalten Backofens stellen und bei 180-200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 60 Minuten backen.

Auf ein Gitter stürzen und auskühlen lassen.