

Saftiges Vollkornbrot

Zutaten für 1 Brot

| | |
|----------|---|
| 500g | Dinkelvollkornmehl |
| 150g | Kerne, gemischte nach Wahl (z.B. Kürbiskerne, Leinsamen, Sonnenblumenkerne) |
| ½ Liter | Wasser |
| 1 Würfel | Hefe |
| 2 TL | Salz |
| 2 EL | Obstessig, z.B. Apfelessig |

Zubereitung

1. Alle Zutaten in der oben genannten Reihenfolge mischen und in der Küchenmaschine oder dem Rührgerät mit den Knethaken zu einem Teig verarbeiten.
2. Den (relativ flüssigen) Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen. Die Kastenform sollte grob 30 cm lang und 15 cm breit sein.
3. Die Form mit dem Teig in den kalten Backofen auf den Rost in die Mitte stellen.
4. Bei 200°C Ober-/Unterhitze eine Stunde backen.

Guten Appetit!