

## Einfaches Vollkornbrot backen



### Das wird benötigt:

- 450 Milliliter warmes Wasser
- 500 Gramm Vollkornmehl zum Beispiel Dinkel
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 Teelöffel Salz
- 1-2 Esslöffel Essig
- 150 Gramm Samen, Nüsse oder Kerne zum Beispiel Sonnenblumenkerne
- Fett für die Form

Außerdem:

- Knethaken eines Handmixers



So geht's:

Gebe das handwarme Wasser (es darf nicht zu heiß sein) in eine Rührschüssel. Füge die Hefe, das Salz und den Essig hinzu. Mische alles gut durch, bis sich die Hefe aufgelöst hat und lass die Mischung ein paar Minuten stehen. Das nennt man auch „reifen“.

Schütte danach die Samen, Kerne oder Nüsse und das Mehl in die Schüssel.

Verarbeite alles mit dem Knethaken des Handmixers zu einem Teig. Der Teig sollte sich für dich klebrig-feucht anfühlen.

Wenn er noch etwas zu trocken ist, füge einen weiteren Schluck Wasser hinzu.

Jetzt kannst du den Brotteig gleichmäßig in eine vorgefettete Brot / Kastenform füllen.



Stelle den Teig jetzt für 30 Minuten an einen warmen Ort.  
Hierfür deckst du den Teig ab und stellst ihn am besten an die Heizung.  
Sobald sich der Teig vermehrt hat und die Oberfläche glatt aussieht  
schalte den Backofen ein und backe das Brot bei 180 Grad  
Ober/Unterhitze.

Ungefähr 55-60 Minuten.

Tipp: Stelle zusätzlich eine ofenfeste kleine Form mit Wasser befüllt auf  
den Boden des Backofens.

Du machst am besten nach 50 Minuten die Stäbchenprobe.

Hierfür steckst du ein Stäbchen in den Teig.

Wenn nichts mehr von dem Teig an dem Stäbchen hängen bleibt kannst  
du das Brot aus dem Ofen nehmen.

Ansonsten lasse es noch einige Minuten im Ofen.

Wenn das Brot dann fertig ist noch nicht direkt aus der Form nehmen.

Lass es bis es ganz kalt ist in der Kastenform und nimm es erst dann  
heraus.

Guten Appetit!