

# Rezept Vollkornbrot

## Rezept Vollkornbrot

Dieses Brot wird nicht mit Sauerteig hergestellt, daher braucht man nicht mehrere Tage zur Vorbereitung und zum Backen.

### Zutaten:



1 Würfel Hefe  
450 ml lauwarmes Wasser  
500 g Weizen-Vollkornmehl  
50 g Sonnenblumenkerne  
50 g Sesamkerne  
50 g Leinsamen  
3 TL Salz  
2 EL Essig

### Zubereitung:

Die Hefe zerbröseln und mit dem Wasser verrühren.

Das Mehl in eine große Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde eindrücken, das Hefe-Wassergemisch und das Salz hineingeben. Zugedeckt an einem warmen Ort für ca. 15 min zu einem Vorteig gehen lassen.

Anschließend das Mehl vom Rand her mit der Hefe zu einem glatten Teig verarbeiten.

Die Sonnenblumenkerne, Sesamkerne und Leinsamen und 2 EL Essig hinzufügen und erneut kräftig durch kneten.

Den Teig zu einem Vollkornbrot Laib formen und auf ein eingefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Den Brotlaib mit einem Geschirrtuch abdecken und ein weiteres Mal an einem warmen Ort, diesmal für ca. 1 Stunde, gehen lassen.

Den Backofen auf 180°C (Umluft; Ober-und Unterhitze ein wenig

höher) vorheizen.

Das Vollkornbrot auf mittlerer Schiene ca. 60 min backen.

Ist man sich unsicher, ob das Brot fertig ist, kann man einfach auf die Unterseite klopfen, klingt diese hohl, ist das Brot fertig gebacken.

Vollkornbrot kann auch mit anderen Körnern verfeinert werden, z.B. mit Kürbiskernen.

*Zurück zu Brote und Aufstrich*

*Zurück zu den Grundteigrezepten*

*Zurück zu den Backrezepten*