



Vollkornbrot selberbacken



Zutaten

Menge

450 ml	lauwarmes Wasser
1 TL	Zucker
250 g	Weizenvollkornmehl
250 g	Dinkelvollkornmehl
1 Würfel	Hefe
2 TL	Salz
2 EL	Apfelessig
100 g	Sonnenblumenkerne
1 TL	Butter

Rezeptinfo

Zutaten für 15 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min. + 45 Min. Gehzeit + 50 Min. Backzeit

pro Portion: 663 kJ, 158,33 kcal, 27,07 g Kohlenhydrate, 6,49 g Eiweiß, 2,45 g Fett, 0,74 mg Cholesterin, 0,0021 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



Zubereitung

Es ist total schwierig Brot selberzubacken? Nicht mit unserem Vollkornbrot-Rezept! Wir zeigen dir, wie du ein saftiges Vollkornbrot zuhause selberbacken kannst. Das Rezept ist nicht nur einfach, sondern auch gesund und lecker. So easy geht's:

Step 1:

Zuerst gibst du das lauwarme Wasser zusammen mit dem Zucker in eine Schüssel. Die Hefe dazugeben und alles verrühren, bis sie sich aufgelöst hat.

Step 2:

Nun 100 Gramm Weizenvollkornmehl einrühren und alles mit einem Geschirrtuch abgedeckt an einem warmen Ort für 15 Minuten stehen lassen.

Step 3:

Dann kannst du alle anderen Zutaten, bis auf einige Sonnenblumenkerne und die Butter, hinzufügen und mit den Knethaken des Handrührgeräts oder mit der Küchenmaschine zu einem feuchten Teig verkneten.

Step 4:

Nun eine Kastenform gut ausbuttern und den Teig hineingeben und mit den restlichen Sonnenblumenkernen bestreuen. Das Brot erneut abdecken und an einem warmen Ort weitere 30 Minuten gehen lassen.

Step 5:

Dann den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen und das Brot 50 - 60 Minuten lang goldbraun backen. Danach auf einem Gitter auskühlen lassen.