Kürbiskern Brot

Vollkornbrot mit Kürbiskernen.

Zutaten

Menge
Zutat
750 g
Weizenvollkorn Mehl
250 g
Roggenvollkorn Mehl
2 TL
Salz
80 ml
Kürbiskernöl
180 g
Kürbiskerne
1 Würfel
Germ (Hefe)
10 g
Kristallzucker
600 ml
Wasser

Zubereitung

Personen: 4
Erledigt
Zutaten
Beschreibung
Teig (70 Minuten)
☐
1.

600 ml 600Wasser (lauwarm) in eine große Schüssel geben und
1 Würfel 1Germ (Hefe) hineinbröseln und mit
10 g 10Kristallzucker vermischen, so dass sich die Hefe komplett auflöst.
750 g 750Weizenvollkorn Mehl
250 g 250Roggenvollkorn Mehl
80 ml 80Kürbiskernöl und
2 TL 2Salz dazugeben und alles gut miteinander verkneten. Den Teig nun zugedeckt rund 30 Minuten rasten lassen. Nun in kleinere Teile teilen und Wecken daraus formen und die 180 g 180Kürbiskerne auf die Wecken aufteilen und einarbeiten. Die Wecken nun an einem warmen Ort (Backofen bei 40 °C) rund 30 Minuten gehen lassen.

Backen (40 Minuten)
☐
2.

Die Wecken nun auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 180°C rund 40 Minuten backen je nach Größe.

Tipp

Entweder am Backblech oder in einer größeren Kastenform backen.

- Beilagen, Einlagen, Gebäck
- Light
- Alkohol
- Besuch
- Drucken
- PDF

- **Schwierigkeit**

  Leicht

- **Bewertung**

  Keine Bewertung

- **Zeitkategorie**

- **Zeit**

  1 Stunde 50 Minuten

- **Nährwert**

- **Preiskategorie**

- **Punkte**

  0

Zurück zur Liste