Vollkorn Brot

Schnell zubereitetes Vollkornbrot.
Bitte auch die Tipps zum Brot backen beachten !

Bilder



Zutaten

Menge
Zutat
500 g
Weizenvollkorn Mehl
2 TL
Salz
120 g
Kürbiskerne
1 Würfel
Germ (Hefe)
2 EL

Apfelessig
450 ml
Wasser

Zubereitung

Personen: 4
Erledigt
Zutaten
Beschreibung
Teig (5 Minuten)
☐
1.

450 ml 450Wasser (lauwarm) in eine Schüssel geben,
1 Würfel 1Germ (Hefe) hineinbröckeln und vermischen, so dass sich die Hefe komplett auflöst.
500 g 500Weizenvollkorn Mehl
120 g 120Kürbiskerne
2 TL 2Salz und
2 EL 2Apfelessig hinzufügen und zu einem Teig verrühren.

Backen (55 Minuten)
☐
2.

Eine Brotbackform mit Butter ausfetten und mit Weizenvollkorn Mehl bemehlen und den Teig hineingeben. Das Brot mit warmen Wasser bepinseln und einige Kürbiskerne oben drauf streuen. Danach wieder mit etwas warmen Wasser bepinseln, so dass die Kerne schön an der Oberfläche haften. Das Brot nun bei rund 200°C zirka 1 Stunde bei Ober und Unterhitze backen, Danach aus der Form geben und abkühlen lassen.

Tipp

Optisch sieht es vielleicht noch besser aus, wenn auch die Form mit Kürbiskernen bestreut wird, bevor der Teig hineinkommt.
Man kann natürlich auch Dinkelmehl, Roggenmehl oder auch anderes Mehl verwenden.
Außerdem kann man natürlich auch andere Körndln verwenden oder diese auch mischen.

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

- **Schwierigkeit**

  Leicht

- **Bewertung**

  Keine Bewertung

- **Zeitkategorie**

- **Zeit**

  1 Stunde

- **Nährwert**

- **Preiskategorie**

- **Punkte**

  0

Zurück zur Liste