

**CHEFKOCH**

Saftiges Vollkornbrot

schnell und unkompliziert

Die Zutaten in der genannten Reihenfolge mischen und in der Küchenmaschine oder mit dem Rührgerät mit den Knethaken zu einem Teig verarbeiten. Dieser ist relativ flüssig.

In eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform (meine ist 30 cm lang und 15 cm breit) füllen. Wenn das Papier am Rand zerknüllt ist, macht das gar nichts.

Dann die Form in den kalten (!) Backofen auf den Rost in die Mitte stellen und bei Ober-/Unterhitze 200°C eine Stunde backen. Das Brot ist sehr schnell zu machen, superlecker und lange saftig.



Zutaten für 1 Portionen:

500 g Dinkelvollkornmehl

150 g Kerne, gemischte nach Wahl (z.B. Kürbiskerne, Leinsamen, Sonnenblumenkerne etc.)

½ Liter Wasser

1 Würfel Hefe

2 TL Salz

2 EL Obstessig, z.B. Apfelessig

Verfasser: egghead

Arbeitszeit: ca. 10 Min.

Koch-/Backzeit: ca. 1 Std.

Schwierigkeitsgrad: simpel

Kalorien p. P.: ca. 2.331