100 % Vollkorn



Einfaches, leckeres Vollkornbrot in der Kastenform gebacken

Zubereitungszeit:
Wartezeit:
Backzeit: 55 min

ZUTATEN

- 400 g lauwarmes Wasser
- 1 TL Honig
- 300 g Dinkelvollkornmehl
- 200 g Weizenvollkornmehl
- 10 g Salz
- 10 g frische Hefe
- Haferflocken zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

1. Wasser und Honig in eine Rührschüssel geben.
2. Die beiden Mehlsorten und das Salz dazugeben.
3. Die Hefe zerbröckelt darübergeben und alles in der Küchenmaschine zuerst ca. 2 Minuten auf Stufe 1, anschließend ca. 5 Minuten auf Stufe 2 zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abdecken und für ca. 30 Minuten ruhen lassen.
4. In der Zwischenzeit den Backofen auf 220°C Heißluft vorheizen.
5. Eine Kastenform oder einen Tontopf (25 cm Länge) einfetten oder mit Backpapier auslegen.
6. Nach der Ruhezeit den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz kneten. Der Teig ist ziemlich weich, daher Hände vorher mit Mehl bestäuben. Den Teig in die Backform oder den Tontopf geben und mit Wasser besprühen. Haferflocken darüberstreuen und für ca. 55 Minuten bei
7. 220 °C backen.
8. Das Brot nach dem Backen direkt aus der Form nehmen, damit es nicht darin schwitzt, und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.