# Fitnessbrot



Gesund und lecker

Zubereitungszeit: 20 min
Wartezeit:
Backzeit: 55 min

## Zutaten

- 400 g Roggenvollkornmehl
- 300 g Weizenvollkornmehl
- 300 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Päckchen frische Hefe (oder weniger bei längerer Ruhezeit)
- 1 Beutel Trockensauerteig 100g oder aktives ASG
- 2 TL Salz
- 630 ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Samen nach Wahl (Sesam, Chia, Leinsamen....)

## Zubereitung

1. Alle Mehlsorten in einer Schüssel vermischen und in der Mitte mit einem Löffel eine kleine Kuhle bilden. Die frische Hefe zerkleinert hineinbröseln und mit 3 EL lauwarmen Wasser auflösen.
2. Mehl, Hefe, Sauerteig, Salz, 2 EL Samen und das restliche Wasser miteinander vermischen und kräftig durchkneten. Den Teig zugedeckt etwa 2 Stunden ruhen lassen. Bei Weniger Hefe, verlängert sich die Ruhezeit. Der Teig sollte sein Volumen merklich vergößert haben.
3. Den Backofen auf 210°C (Umluft 190°C) vorheizen. Den Teig erneut ordentlich durchkneten, einen runden Laib formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen oder in eine Brotbackform geben. Weitere 30 Minuten gehen lassen.
4. Mit einem scharfen Messer das Brot an der Oberfläche einschneiden und Samen daraufstreuen.
5. Etwa 50-60 Minuten backen . Nach 15 Minuten die Temperatur auf 190°C (Umluft 175°C) herunterdrehen.
6. Das Brot ist fertig, wenn es hohl klingt, wenn man auf die Unterseite klopft.