

Rezept

Das einfachste Vollkornbrot der Welt

Ein Rezept von Das einfachste Vollkornbrot der Welt, am 23.04.2024

Zutaten

600 g Vollkorn-Dinkelmehl

Salz

1 Pck. Trockenhefe

200 g Roggenvollkornmehl

100 g Saaten nach Wahl (z. B. Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne)

1 TL Rohrohrzucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kastenform (ca. 32 cm lang; 30 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min
Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal, 2 g F, 4 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Am Vortag beide Mehlsorten mit 1 TL Salz in einer Rührschüssel mischen. Die Saaten, die Trockenhefe sowie den Zucker dazugeben und alles mit 650 ml Wasser übergießen. Die Mischung ca. 5 Min. stehen lassen, dann mit einem Holzlöffel alle Zutaten gut verrühren.
2. Die Schüssel mit einem Deckel oder einem Geschirrtuch abdecken und den Teig bei Zimmertemperatur ca. 24 Std. ruhen lassen, dabei einmal währenddessen falten. Dazu mit einem Löffel oder einer Teigkarte den Teig vom Schüsselrand einmal rundum in die Mitte ziehen.
3. Am nächsten Tag den Backofen auf 250° vorheizen. Die Form mit Backpapier auslegen. Den Teig in die Form füllen und abgedeckt nochmals ca. 15 Min. gehen lassen. Das Brot im Ofen (Mitte) erst ca. 15 Min. backen, dabei nach den ersten Minuten Backzeit das Brot oben längs einschneiden, damit der Teig kontrolliert aufreißt. Dann die Ofentemperatur auf 180° reduzieren und das Brot noch weitere 45 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.