

Rezept

Einfaches Vollkornbrot

Ein Rezept von Einfaches Vollkornbrot, am 20.06.2024

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 100 g frische Sprossen (z. B. Alfalfa- oder Linsensprossen) | 500 g Buttermilch |
| 60 g Hefe (ca. 1 1/2 Würfel) | 90 g Zuckerrübensirup |
| 250 g Dinkelmehl (Type 630) | je 125 g grober Roggen- und Weizenschrot (Bioladen oder Reformhaus, ggf. frisch schroten lassen) |
| 50 g Sesamsamen | 50 g Leinsamen |
| 10 g Salz (ca. 2 TL) | 75 g Sonnenblumenkerne |
| 1 Brot- oder Kastenform (ca. 35 cm) | 1 TL gemahlene Lieblingsgewürz (z. B. Anis, Pfeffer, Kümmel, Chili, Fenchel) |
| Fett und 3 EL Haferflocken für die Form | Mehl zum Arbeiten |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brot (à 1250 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Die Sprossen abspülen und gut abtropfen lassen. Die Buttermilch mit dem Zuckerrübensirup lauwarm erhitzen. Die Hefe darin auflösen. Schrote und Mehl mit den Leinsamen, Sesamsamen und Sonnenblumenkernen in einer Schüssel mischen. Die Buttermilch-Hefe-Mischung und zum Schluss Salz und Gewürze zugeben. Alles mit einem Löffel gut vermischen, sodass ein relativ flüssiger Teig entsteht. Zuletzt die Sprossen unterrühren.
2. Den Teig mindestens 1 Std. bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
3. Inzwischen den Backofen auf 220° vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Dabei ein mit Wasser benetztes Backblech mit erhitzen. Die Backform fetten und mit Haferflocken ausstreuen. Den Teig einfüllen und mit den übrigen Haferflocken bestreuen.
4. Das Blech mit Wasser aus dem Ofen nehmen und das Brot in den heißen Ofen (Mitte) stellen. 15 Min. backen, dann die Temperatur auf 200° herunterregeln. Das Brot in 1 Std. 15 Min. fertig backen. Falls es zu stark bräunt, mit Backpapier abdecken.