

Rezept

Fünf-Minuten-Brot

Ein Rezept von Fünf-Minuten-Brot, am 23.05.2026

Zutaten

| | |
|---|--|
| 600 g Dinkel- oder Weizen-Vollkornmehl | 60 g Sonnenblumenkerne |
| 60 g Sesamsamen | 60 g Leinsamen |
| 2 TL Salz | 1 Päckchen Trockenbackhefe (für 500 g Mehl) |
| 2½ EL Obstessig | Fett und Mehl für die Form |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kastenform von 30 cm Länge (20 Stück) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

Zubereitung

1. Dinkel-Vollkornmehl, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen, Salz und Trockenbackhefe in einer Schüssel vermischen.

2. Ca. 600 ml handwarmes Wasser und Obstessig mit einem Löffel kurz unterrühren, bis ein zäher Teig entstanden ist.

3. Die Form fetten und mit Mehl ausstreuen. Den Teig in die Form geben. Nicht gehen lassen! Das Brot in den kalten Backofen stellen. Den Ofen auf 200° einstellen und das Brot im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 60 Min. backen.