



Ferdinands Erlebniswelt - Rezepte



Schnelles Vollkornbrot

Zutaten:

500 g	Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
25 g	Frischhefe
500 ml	lauwarmes Wasser
2 TL	Salz
1 TL	natives Olivenöl
3 EL	Essig (Apfel-, Wein- oder Balsamicoessig)
250 g	Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Die Hefe in etwas Wasser auflösen. Mehl in eine Schüssel geben und die aufgelöste Hefe, das restliche Wasser sowie die anderen Teigzutaten mit den Knethaken des Mixers gut verrühren. Den Teig (er ist ziemlich flüssig) eine halbe Stunde an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen.

Dann den Teig durchrühren, in eine gefettete Kastenform geben und nochmals 20 Minuten gehen lassen.

Anschließend ca. 1 Stunde im vorgeheizten Backofen bei 200°C backen (bei Umluft 180°C).

Vor dem Anschneiden das Brot einen Tag auskühlen lassen.

