

ZUTATEN

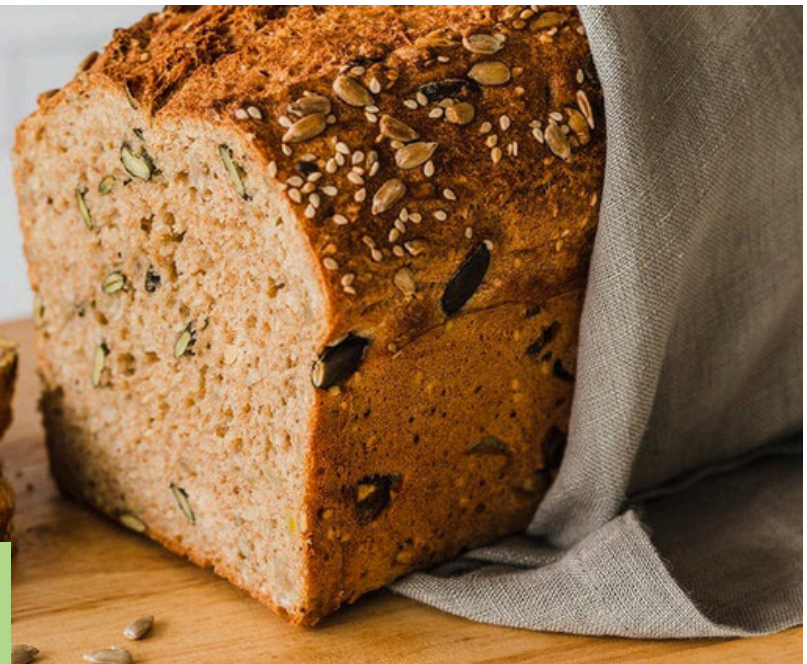
500 ml Wasser, lauwarm
15 g frische Hefe
2 TL Salz
500g Dinkelvollkornmehl

Nach Belieben (max. 150 g):
Kerne, Saaten oder Nüsse

1 Portion/ 50g Brot
82kcal / 3g Eiweiß / 0,6g Fett / 15g KH (1,5 KE)



Die Rezepte
finden sie hier!



VOLLKORNBROT

ZUBEREITUNG

1. Das lauwarme Wasser in eine große Schüssel geben und die Hefe darin au ösen.
2. Salz hinzufügen und gut vermischen.
3. Das Dinkelvollkornmehl nach und nach einarbeiten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.
4. Nach Belieben die Samen und Nüsse untermischen.
5. Den Teig in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben.
6. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30–60 Minuten gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.
7. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) für ca. 40–50 Minuten backen.
8. Vor dem Anschneiden vollständig auskühlen lassen.

Guten Appetit!