

Vollkornbrot

Brühstück

80 g Vollkornmehl
2 g Salz
50 ml Wasser, kochend



1. Vollkornmehl und Salz vermischen, mit kochendem Wasser aufgiessen und 24 Stunden ruhen lassen.

Kernemix

17 g Sonnenblumenkerne
17 g Kürbiskerne
18 g Leinsamen
50 ml Wasser, kochend

1. Kerne mischen und mit Wasser aufbrühen. 24 Stunden ruhen lassen.

Vorteig

20 g Ruchmehl
20 ml Wasser
1 g Hefe (Wenn das Wasser durch Hefewasser ersetzt wird, kann auf zusätzliche Hefe verzichtet werden.)

1. Vollkornmehl und Salz vermischen, mit kochendem Wasser aufgiessen und 24 Stunden ruhen lassen.

Hauptteig

120 g Weizenvollkorn
63 ml Wasser
132 g Brühstück
41 g Vorteig
100 g Kernemix
1,5 g Hefe
4 g Salz

1. Die Zutaten mit der Hefe bei Zimmertemperatur (22–25 °C) mischen. Das Salz nach fünf Minuten Mischzeit dazugeben und den Teig maximal sieben Minuten weiter mischen.
2. Den Teig fünf bis acht Minuten auskneten.
3. **Backen:** Den Ofen auf 240 °C vorheizen. Das Brot in einer Metallform in den Ofen geben und bei 220 °C rund 40 Minuten backen. Das Brot aus der Form nehmen und je nach gewünschtem Bräunungsgrad 5–10 Minuten bei 220 °C weiterbacken.

Möchtest Du weitere spannende Rezepte entdecken?
Dann besuche unsere Website: lovetoshare.ch