



EINFACHES VOLLKORNBROT BACKEN

5 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



57 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 1 Brot

Für die Deko

- Haferflocken (oder Sesam)



Für den Teig

- 400 g Dinkelvollkornmehl
- 200 g Roggenvollkornmehl
- 500 ml Buttermilch (oder Hafermilch)
- ½ frische Hefe
- 1 EL Salz (gestrichen)
- 1 TL Brotgewürz
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 2 EL Leinsamen (geschrotet)

1. Löse die Hefe in der lauwarmen Buttermilch auf. Gib das Dinkel- und Roggenvollkornmehl, Salz, Brotgewürz, Sonnenblumenkerne und Leinsamen dazu. Knete alles zu einem geschmeidigen Teig. Decke ihn ab und lass ihn an einem warmen Ort 2 Stunden gehen. Dabei verdoppelt sich das Volumen.
2. Fette eine 30 cm Kastenform und bestreue sie mit zarten Haferflocken oder Sesam. Bestreue deine Arbeitsfläche mit etwas Vollkornmehl und falte den Teig zu einer langen Teigrolle, so dass sie in die Kastenform passt.
3. Lege den Teig in die Backform, bestreiche ihn mit Wasser und bestreue ihn mit Haferflocken. Decke ihn erneut ab und lasse ihn nochmals 30 Minuten gehen.
4. Schneide den Teig anschließend mit einem scharfen Messer ein.
5. Backe das Vollkornbrot im vorgeheizten Ofen für 50 Minuten bei 200°C Ober-/Unterhitze. Löse es anschließend aus der Form und wickle es in ein sauberes Geschirrtuch und lass es darin auskühlen.



Ein Rezept von [Familienkost.de](https://familienkost.de)



Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem **Shop**.