Einfaches Vollkornbrot backen

Zutaten für 1 Brot (30 Scheiben):

Für die Deko

- Haferflocken (oder Sesam)

Für den Teig

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

Arbeitszeit:	ca. 5 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 50 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 55 Minuten
Ruhezeit:	2,5 Stunden

1. Erwärme die Milch auf 37°C und löse die Hefe darin auf. Gib die restlichen Zutaten in eine große Rührschüssel. Gieße die Hefemilch hinzu und verknete alles zu einem klebrigen Teig.

2. Decke den Teig mit einem sauberen Tuch ab und lass ihn für 2 Stunden gehen, bis er sich verdoppelt hat.
3. Fette eine 30 cm Kastenform und bestreue sie mit zarten Haferflocken oder Sesam.
4. Bestreue deine Arbeitsfläche mit etwas Vollkornmehl und falte den Teig zu einer langen Teigrolle, so dass sie in die Kastenform passt.
5. Lege den Teig in die Backform. Bestreiche den Teig mit Wasser und bestreue ihn mit Haferflocken.
6. Decke den Teig erneut ab und lass ihn nochmals 30 Minuten gehen.
7. Heize den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vor.
8. Anschließend schneidest du den Teig mit einem scharfen Messer ein.
9. Backe dein Brot nun für 50 Minuten im Ofen.
10. Löse das Brot anschließend aus der Form und wickle es in ein sauberes Geschirrtuch und lass es darin auskühlen.

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