



Weizenvollkornbrot mit Saaten

Zutaten

- 1 Pck. Trockenhefe
- 350 g Wasser, handwarm
- 500 g **SchapfenMühle Weizenvollkornmehl**
- 75 g SchapfenMühle Kürbiskerne
- 75 g SchapfenMühle Sonnenblumenkerne
- 12 g Salz
- 10 g Honig

Zubereitung

Trockenhefe und handwarmes Wasser in einer Schüssel verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Danach das Weizenvollkornmehl, die Kürbis- und Sonnenblumenkerne sowie Salz und Honig hinzufügen.

Mit dem Handrührgerät (Knethaken) 3 Minuten langsam und 5 Minuten schnell zu einem geschmeidigen Teig kneten. Ist der Teig nicht geschmeidig genug, ggf. etwas mehr Wasser hinzufügen. Danach den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 60 Minuten gehen lassen.

Eine Kastenform einfetten. Die Arbeitsfläche leicht mit Mehl bestäuben und den Teig darauf noch einmal kurz durchkneten und zu einem schmalen Laib formen. Den Laib in die Kastenform legen, mit Wasser benetzen und mit Mehl bestäuben.

Den Teig noch einmal zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Den Teig mit einem scharfen Messer ca. 3 x längs und ca. 10 x quer einschneiden, sodass kleine Quadrate entstehen.

Weizenvollkornbrot im unteren Drittel des Backofens ca. 50 Minuten backen.

Hinweis: Jeder Backofen ist anders. Bitte passen Sie die individuell benötigte Backzeit und Temperatur gegebenenfalls entsprechend an.

