



Vitalbrot

Das Vollkornbrot ist, lecker belegt, ein toller Snack für die Schulpause! Voll wichtiger Nährstoffe ist dabei das Vollkornmehl, für das die Körner mit Schale zermahlen werden.

Das brauchst du

(für 1 Kastenbrot)

- 30 g Hirse
- 150 g Weizenmehl (Type 1050)
- 300 g Weizenvollkornmehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 EL Honig
- 1 ½ TL Salz
- 30 g Butter
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Leinsamen
- 20 g Sesamsamen
- 150 g Joghurt

So geht's

- 1 Gib die Hirse in eine Schüssel, bedecke sie komplett mit Wasser und lass sie über Nacht quellen. Am nächsten Tag das übriggebliebene Wasser abgießen.
- 2 Gib das Weizenmehl, das Weizenvollkornmehl, die Trockenhefe, den Honig, das Salz und die Butter in die Schüssel und knete alles mit dem Handrührgerät zu einem Hefeteig.
- 3 Gib die restlichen Zutaten und 180 ml Wasser zu und knete mit dem Handrührgerät alles gut durch. Den Teig gehen lassen.
- 4 Knete den Teig erneut durch und gib ihn dann in die Kastenform. Anschließend noch einmal 15 Minuten gehen lassen.
- 5 Schiebe den Ofenrost mit der Kastenform in der untersten Backofen-Schiene ein. Stelle eine Schale mit Wasser auf den Ofenboden. Backe das Brot bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) etwa 45 Minuten lang.
- 6 Hole die heiße Kastenform mit den Ofenhandschuhen aus dem Ofen und lass sie ein wenig abkühlen. Dann die Form vorsichtig über einem Teller oder einer Platte umdrehen, sodass das Brot herauskommt.

Das stellst du bereit

- Schüssel
- Handrührgerät mit Knethaken
- Kastenform
- Ofenfeste Schale
- Ofenhandschuhe



8

Schwierigkeitsgrad:



