

Einfaches Vollkornbrot

Ohne Geschmacksverstärker, ohne Zusatzstoffe, ohne Rastzeit, einfach lecker: Rezept für ein einfaches Vollkornbrot.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 1,2 h

Gesamtzeit: 1,3 h



Zutaten

500 g	Weizenvollkornmehl
450 ml	Wasser (warm)
150 g	Körner
1 Packung	Germ
2 TL	Salz

Zubereitung

1. Für das **einfache Vollkornbrot** zu Beginn eine Kastenform einfetten. Die Germ in eine große Schüssel bröckeln. Das lauwarmer Wasser zufügen und mit einem Teigspatel gut verrühren, bis sich die Germ auflöst. Nun Mehl, Salz und Körner mit in die Schüssel geben und alles gründlich verrühren, sodass ein zähflüssiger Teig entsteht. Dieser muss nicht ruhen.
2. Den Teig in die vorbereitete Kastenform geben und glattstreichen. Die Form auf mittlerer Schiene in das kalte (!) Backrohr stellen, die Temperatur auf 200 Grad mit Ober-/Unterhitze einstellen. Das Brot 60 Minuten backen, dann aus dem Rohr nehmen und vorsichtig stürzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und bei 100 Grad noch einmal für 10 Minuten in das Rohr schieben.

Tipp

Das einfache Vollkornbrot kann man mit wechselnden Zutaten immer wieder anders zubereiten. Zum Beispiel mit in den Teig rühren: Haferflocken, Rosinen, Brotgewürz, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, gehackte Mandeln, Cashewkerne etc.