

Schnelles Körndlbrod

Das Körndlbrod ist auch schnell ohne Brotbackautomat gebacken. Ein knuspriges Rezept ohne viel Aufwand, so soll es sein.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,2 h



Zutaten

300 g	Weizenvollkornmehl
300 g	Roggenvollkornmehl
40 g	Leinsamen
40 g	Sesam
40 g	Sonnenblumenkerne
40 g	Kürbiskerne
3 TL	Salz
3 EL	Apfelessig
1 Packung	Trockenhefe
600 ml	Wasser (lauwarm)
	Butter (für die Form)
	Mehl (für die Form)

Zubereitung

1. Das **schnelle Körndlbrod** wird rasch und einfach im eigenen Backofen gebacken. Dafür eine 30cm Kastenform mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben.
2. Die trockenen Zutaten, Vollkornmehl, Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Salz und Trockenhefe gut vermengen.
3. Das lauwarme Wasser mit Apfelessig vermischen und über die Masse gießen.
4. Die Teigmasse mit dem Knethaken eines Handmixers verkneten bis ein zäher Brotteig

entsteht.

5. Den Teig in die Kastenform füllen und in den kalten Backofen stellen.
6. Bei 200°C Ober- / Unterhitze ungefähr 1 Stunde backen.

Tipp