

# Vollkorntoastbrot

Selbstgemachtes Vollkorntoastbrot ist nicht nur lecker, sondern auch gesünder als viele industriell hergestellte Toastbrote. Probier es aus und genieße Dein frisch gebackenes Brot.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 20 min

**Koch/Backzeit:** 40 min

**Ruhezeit:** 40 min

**Gesamtzeit:** 1,7 h



## Zutaten

|        |   |
|--------|---|
| 320 ml | Wasser (lauwarm)                          |
| 200 g  | <a href="#">Naturjoghurt</a> (zimmerwarm) |
| 630 g  | Weizenvollkornmehl                        |
| 12 g   | <a href="#">Salz</a>                      |
| 1 EL   | <a href="#">Honig</a>                     |
| 20 g   | Germ (Hefe)                               |
| 25 g   | <a href="#">Butter</a> (zimmerwarm)       |

## Zubereitung

1. Um **Vollkorntoastbrot** selbst zu machen, beginnst Du damit, Wasser und Joghurt in einer Rührschüssel zu vermengen. Gib anschließend Mehl, Salz, Honig, Butter und Germ hinzu und knete alles kurz zu einem weichen Teig. Lasse den Teig nun etwa 30 Minuten zugedeckt rasten.
2. Währenddessen solltest Du eine große Kastenform ( 30 cm ) mit Butter einfetten. Knete den Germteig einmal gut durch und gib ihn direkt aus der Schüssel in die Kastenform. Lasse den Teig nochmals etwa 10 Minuten ruhen. Besprühe ihn anschließend mit etwas Wasser und backe ihn im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad Celsius Ober-/Unterhitze für etwa 40 Minuten.

## Tipp