

Mein Lieblingsrezept

Schnelles Vollkornbrot (ohne Gehzeit)

Zutaten für 4 Personen:	Rezeptbeschreibung
<p>Margarine (zum Einfetten)</p> <p>2 EL Haferflocken</p> <p>500 ml lauwarmes Wasser</p> <p>1 ½ Packung Trockenhefe oder 1 Würfel frische Hefe</p> <p>500 g Vollkornmehl nach Wahl (z.B. 200 g Dinkelvollkorn und 300 g Roggenvollkorn)</p> <p>150 g Nüsse und Samen nach Wahl (z.B. Walnüsse, Kürbiskerne, gehackte Mandeln, Leinsamen, Chiasamen, Sesam, auch süße Zutaten möglich, z.B. Cranberries)</p> <p>1 EL Salz</p> <p>2 EL Apfelessig</p> <p>Nüsse und Samen nach Wahl zur Dekoration</p> <p>Hinweis: Klappt unserer Erfahrung nach in Silikonbackformen nicht so gut, besser eignen sich Kastenformen aus Stahl.</p>	<p>Eine Kastenform (30 cm) mit Margarine einfetten und mit Haferflocken bestreuen.</p> <p>Das Wasser in eine Schüssel geben und die Trockenhefe dazu geben – alternativ die frische Hefe darin auflösen.</p> <p>Nun die restlichen Zutaten dazugeben und einen Teig anrühren. Ggf. etwas Wasser nachgeben. Den Teig in die Kastenform füllen. Den Teig mit Nüssen und Samen der Wahl (z.B. Sesam, Haferflocken oder Kürbiskernen) bestreuen.</p> <p>Die Kastenform in den noch kalten Ofen stellen und das Vollkornbrot bei 180°C (Umluft) ca. 50 Min. backen. Anschließend das Brot aus dem Kasten nehmen und ohne Kasten weitere 10 Min. backen.</p>

NAME:
VERANSTALTUNGSNUMMER: