

Das schnellste Vollkornbrot der Welt

Dieses Brot macht nur 10 Minuten Arbeit !

Man braucht: Löffel
 Waage
 Schüssel
 Litermaß
 Kastenform

Backofen auf 200° stellen, am Besten Ober- und Unterhitze.

Nun folgendes in die Schüssel wiegen:

400g Vollkornweizenmehl (oder Dinkel, am Besten frisch gemahlen)
100g Buchweizenmehl
300g Körnermischung nach Geschmack (Leinsamen, Sesam, kernige
Haferflocken, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne)

Dann im Litergefäß vermischen und auflösen:

500ml warmes Wasser
3 Esslöffel Obstessig oder Balsamico
1 gehäufter Teelöffel Meersalz
1 Würfel Hefe

Jetzt die Flüssigkeit über die trockenen Zutaten kippen und alles verrühren. Das gibt einen gut rührbaren Brei – FERTIG.

Wenn man jetzt die Kastenform gefettet und den Teig eingefüllt hat, kann man gleich mit dem Backen beginnen (1 Stunde / 180°) .

Anschließend das Brot herausholen und auf den Rost stürzen, damit sich während des Erkaltes auch an den Rändern Kruste bildet.