

Vollkornbrot



Zutaten:

- 40 g Kürbiskerne
- 40 g Walnuskerne
- 40 g Haselnuskerne
- 300 g Dinkelvollkornmehl
- 60 g Roggenvollkornmehl
- 90 g Haferflocken
- 350 ml Lauwarmes Wasser
- 1 Pck. Trockenhefe (7 g)
- 1 TL Jod-Salz
- 1 EL Zucker
- 1 EL Olivenöl



1 Brot



ca. 80 Minuten

Zubereitung:

- 1) 40 g Kürbiskerne, 40 g Walnuskerne und 40 g Haselnuskerne grob hacken und in eine Schüssel geben.
- 2) 300 g Dinkelmehl und 60 g Roggenmehl, 90 g Haferflocken, 1 Pck. Trockenhefe, 1 EL Zucker sowie 1 TL Jod-Salz hinzufügen und alles gut vermischen.
- 3) 1 EL Olivenöl und 350 ml lauwarmes Wasser dazu gießen und den Teig gut durchkneten.
- 4) Kastenform mit Backpapier auskleiden und den Teig einfüllen. Die Oberfläche der Länge nach 1 cm tief einritzen und nach Belieben mit Körnern, Samen oder Haferflocken bestreuen.
- 5) Das Brot auf die mittlere Schiene in den kalten Backofen schieben und bei 190 °C Ober-/Unterhitze 60 Minuten backen.
- 6) Brot vor dem ersten Anschneiden auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

Rezeptvariationen:

Nüsse nach Belieben austauschen.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Vollkornbrot



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	248,3 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	10,2 g 1,3 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	30,4 g 3,3 g
Protein	8,5 g
Ballaststoffe	5,1 g

