

Vollkornbrot

600 g Brotmehl oder Mischung aus Dinkel 630, 1050
200 g Weizenmehl oder Weizenvollkornmehl
500 g Sauerteigansatz
400 g versch. frisch geschrotete Körner: (6-Korn etc)
10 EL Haferflocken
3 EL Maisgrieß
3 EL Weizenkleie-Keime oder Dinkel Kleie, o ä.
4 EL Leinsamen
5-6 EL Sonnenblumenkerne
1 EL Honig
1 ½ EL Salz (ca. 35g)
1 Würfel Hefe in Buttermilch oder Yoghurt ansetzen, 20 min gehen lassen
1 Ei
800 ml Wasser
¼ L Buttermilch oder Yoghurt
2 EL Olivenöl
Gewürze: 1 EL Koriander

Die Menge reicht für 2 Stück 35 x 14cm Kapseln, ergibt **je** ca. 1.700 g fertiges Brot.

Alles gut mit der Knetmaschine zusammenrühren. Teig in gefettete Kapsel füllen (halb voll).

3 bis 4 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen, oder 30-40 min bei exakt 50° im Backofen.

Große Fettpfanne mit Wasser unten in den Ofen, Ofen auf 200° vorheizen.

Brot während des Backens mit Wasser bestreichen.

Backzeit: 75 min, Temperatur Im Verlauf etwas reduzieren.