

# Herzhaftes Vollkornbrot

Barbara Anderl – dipl Ernährungstrainerin  
barbara.anderl@gmx.at



## ZUTATEN (für Kastenform)

500 g Dinkelvollkornmehl  
150 g Körner (Leinsamen  
Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne etc.)  
1 Pk. Trockenhefe  
3 TL Salz  
2 EL Brotgewürz (Fenchel, Kümmel, Koriander)  
½ l Wasser (lauwarm)  
2 EL Essig

## ZUBEREITUNG

- Alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel mit einem Kochlöffel vermischen und in der Mitte eine kleine Mulde formen
- Wasser mit Essig verrühren und in die Mehlmischung einrühren bis alles gut vermengt ist (Der Teig kann auch in der Küchenmaschine mit einem Knethaken angerührt werden.)
- Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform (ca. 30 x 15 cm) füllen.
- Dann die Form in den kalten (!) Backofen auf den Rost in die Mitte stellen und bei Ober-/Unterhitze 200°C eine Stunde backen.

SCHNELL – UNKOMPLIZIERT – LANGE SAFTIG