

Blitzschnelles Vollkornbrot mit Kernen und Saaten

für 20 Scheiben, Back & Ruhezeit: ca. 90 Min., Zubereitungszeit: ca. 10 Min.



Zutaten:

500 ml	Lauwarmes Wasser
400 g	Weizen-Vollkornmehl
100 g	Buchweizenmehl
2 Pck.	Trockenhefe oder 1 Würfel frische Hefe
80 g	Leinsamen
80 g	Sonnenblumenkerne
80 g	Sesamsamen
1 EL	Rapsöl
2 TL	Jodiertes Speisesalz

Zubereitung:

Mehle sowie Trockenhefe mit Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Saaten und Samen zur Hälfte hinzugeben. Lauwarmes Wasser zugeben und alles zu einem glatten Teig durchkneten. Frische Hefe wird zuerst im lauwarmen Wasser aufgelöst und mit den übrigen Zutaten verknetet.

Zugedeckt ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Teig in eine mit Öl gefettete Kastenform geben und mit den restlichen Saaten und Samen bestreuen.

Teig einritzen und bei 200 °C Ober- und Unterhitze ca. 60 Minuten backen.

Dieses Rezept entstand in Kooperation mit dem Semesterprojekt „Ernährung und Nachhaltigkeit“ am Fachbereich Oecotrophologie, Hochschule Niederrhein, März 2022.

Projektteilnehmende: Gita F Anandini, Sara Bockover, Sarah Heimann, Henrik Marker.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik „Rezepte“

Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss ist Mitglied von neuss agenda 21 e.V.