

VESTESSEN



VOLLKORNBROT

ZUTATEN:

250g Weizen-Vollkornmehl
250g Dinkel-Vollkornmehl
150g Samen/Kerne/Nüsse
450ml warmes Wasser
1 Pk Bio-Trockenhefe
2 EL Essig
1 TL Salz

ZUBEREITUNG:

- 1) Wasser, Hefe, Essig und Salz in eine Rührschüssel geben
- 2) Alles gründlich verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat
- 3) Mehle und Samen/Kerne/Nüsse mit in die Schüssel geben
- 4) Mit einem Handmixer (Knethaken) zu Brotteig verarbeiten
- 5) Teig in eine Kastenform (24cm) geben und gut verteilen
- 6) Den Backofen auf 50°C vorheizen und dann ausschalten
- 7) Backform in den Ofen stellen & Teig 25min gehen lassen
- 8) Danach den aufgegangenen Teig aus dem Ofen nehmen

BACKEN:

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Ober-/Unterhitze)
auf der mittleren Schiene 55 Minuten backen.

TIPPS:

Als Samen/Kerne/Nüsse kann man z.B. Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Kürbiskerne, Sesam oder gehackte Walnüsse verwenden!

Ich verwende Silikonformen von Oetker, da diese nicht eingefettet werden müssen und sich die Backwaren trotzdem sehr leicht herauslösen lassen!

ACHTUNG!

Da konventionelle Trockenhefe den Zusatzstoff E491 Sorbitanmonostearat enthält, der aus tierischen Fetten und/oder Palmöl hergestellt werden kann, sollte man unbedingt Bio-Trockenhefe verwenden. Nur so kann man sicher sein, dass diese auch wirklich vegan ist!

Da viele Essigsorten (genau wie Säfte & Wein) mit Gelatine geklärt werden, habe ich eine Liste mit hilfsstofffreien Produkten zusammengestellt:

<http://vestessen.jimdo.com/liste/>