

Mehrkornbrot ohne Kneten



Zutaten für eine Kastenform 30 cm

1 Schuß Apfelessig, mit lauwarmem Wasser auf 700 ml auffüllen
700 g Mehl gemischt (100 g Roggenvollkorn, 250 g Weizenmehl 1050, 350 g DinkelVollkornmehl oder 100 g Roggenvollkorn, 250 g Weizenvollkornmehl, 350 g Dinkelmehl 1050)
4 EL Körnermischung (Omega-III Mischung Leinsamen, Hanfsamen, Chia)
2-3 EL Kürbiskerne
10 g Salz
10 g Trockenhefe

Zubereitung;

Alle trockenen Zutaten vermischen. Die Flüssigkeit in die Rührschüssel geben, die trockenen Zutaten darauf und mit dem Knethaken ca. 4-5 Min verrühren, bis sich alles verbunden hat.

Die Kastenform ausfetten, evtl. ausstreuen (ich nehme dazu gemahlene Roggen-Knäcke), den Teig hineingeben. Er ist fließend!

Die Backform in den kalten Backofen stellen.

Ober/Unterhitze 230°

Nach ca. 10 -15 Min die Temperatur auf 210° runterstellen.

Insgesamt ca. 60 Min backen lassen, aus der Form nehmen, Klopfest auf der Unterseite machen – klingt es noch nicht hohl, dann ohne Backform noch eine Weile in den Backofen, bis fertig gebacken.

