



BeO-Kochtipp

Leinsamenbrot

Zutaten

100 g	Vollkornmehl
200 g	Ruchmehl
1 Kl	Salz
20 g	Hefe
2 dl	Milch-Wasser
2 El	Öl
2-4 El	Leinsamen

Zubereitung

Mehl und Salz vermischen. Hefe im lauwarmen Milch-Wasser auflösen und mit dem Öl und den eingeweichten Leinsamen zum Mehl geben. Zu einem geschmeidigen Teig kneten und zugedeckt um das Doppelte aufgehen lassen.

Teig zu einem Brot formen und auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech geben. Nochmals kurz zugedeckt aufgehen lassen, Brot nach Belieben einschneiden.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 10 Minuten backen. Backofentür öffnen und den Dampf entweichen lassen, Temperatur auf 180 Grad reduzieren und 20 Minuten fertig backen.

Rezept aus dem Buch

Berner Landfrauen Küche

