



BeO-Kochtipp

Vollkornbrot

Zutaten

75 g	Roggen oder Roggenmehl
50 g	Gerste oder Gerstenschrot
50 g	Hafer oder gehackte Sonnenblumenkerne
250 g	Vollkornmehl
$\frac{3}{4}$ Kl	Salz
20 g	Hefe
3 dl	Wasser

Zubereitung

Roggen, Gerste und Hafer frisch mahlen und mit dem Vollkornmehl und Salz vermischen. Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und zum Mehl geben. Zu einem geschmeidigen und sehr feuchten Teig kneten. Zugedeckt um das Doppelte aufgehen lassen. Teig in eine mit Backtrennpapier ausgelegte Form geben und zugedeckt nochmals kurz aufgehen lassen. Im vorgeheizten Ofen bei 250 Grad 5 bis 10 Minuten backen. Backofentür öffnen und Dampf entweichen lassen, Temperatur auf 180 Grad reduzieren und 20 Minuten fertig backen.

Rezept aus dem Buch

Berner Landfrauen Küche

