

Körnerbrotbackmischung im Glas



5 Minuten



130 Minuten
gehen und
backen



1 Brot



einfach



Vegan

Zutaten:

250 g	Vollkornmehl (gerne auch 2 unterschiedliche Sorten)	200-225ml	warmes Wasser
1 Pck.	Trockenhefe (am besten in einem kleinen extra Säckchen verpackt)	1/2 EL	Essig (z.B. Zitronenessig)
200 g	Samen + Nüsse (Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Sesam, Nüsse nach Wahl, Kürbiskerne)		
1/2 TL	Salz	1	Leere Flasche ca. 450-500ml mit großer Öffnung zum
1/2 EL	Zucker		Deko für die Flasche

Zubereitung:

- 1 Die trockenen Zutaten in der Flasche schichten und gut verschließen (gerne so, dass die einzelnen Zutaten abwechselnd übereinander zu sehen sind)
- 2 Für die Flasche ein Etikett ausdrucken und drauf kleben oder dran binden
- 3 Flasche noch nach Wunsch verzieren mit z.B. Bändern und mit Freude verschenken

AUF DAS ETIKETT

Zutaten die noch hinzu kommen:

- 200-225 ml warmes Wasser
- 1/2 EL Essig (z.B. Zitronenessig)

Zubereitung: Die Zutaten aus der Flasche in eine Schüssel geben und kurz vermengen. Eine Mulde in die Mitte dieser Mischung drücken und dort die Hefe aus dem extra Päckchen rein geben. Auf die Hefe die Hälfte des warmen Wassers gießen und 10 Minuten gehen lassen.

Dann beginnen den Teig zu kneten und die restlichen Zutaten dazu gießen.

Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten und an einem warmen Ort abgedeckt mindestens eine Stunde erneut gehen lassen.

Nach der Stunde, eine Backform leicht einfetten und den Teig hinein geben.

Den Ofen auf 180°Grad Umluft vorheizen und sobald er heiß ist, das Brot darin für 50-60 Minuten backen.

Wenn das Brot von außen schön braun ist und bei der Stäbchenprobe, nichts mehr am Holzstab kleben bleibt, ist das Brot fertig.