

3-Minuten-Vollkornbrot

ergibt 1 x 750 g Brot

Zutaten:

200 g Rieser Gold
Dinkelvollkornmehl
300 g **Rieser Gold**
Dinkelmehl Type **1050**
ca. 500 ml Wasser lauwarm
(ca. 25 Grad)
1 Pck. Trockenhefe (11 g)
10 g Salz

2 El Balsamico-Essig
50 g Leinsaat
50 g Sesam
50 g Sonnenblumenkerne
50 g Kürbiskerne

Zubereitung:

In eine Schüssel zuerst Wasser, Essig und Salz, dann das Mehl und die Trockenhefe geben und mit dem Knethaken des Handrührgerätes 3 min. kneten. Die Körner zugeben, unterheben und die Masse in eine gefettete Kastenform einfüllen und glatt streichen. Sofort in den kalten Ofen geben, bei 200 Grad ca. 50 - 60 min backen. evt. den Ofen nach 30 min. Backzeit auf 180 Grad zurückschalten.

Öffnungszeiten

in unserem Mühlenladen:

Mo - Fr. 8:00 - 18:00 Uhr

Sa. 9:00 - 13:00 Uhr

