

# Kerniges Vollkornbrot

Mailänder-Mühle

## Zutaten:

330 g Rieser Gold Weizen- oder  
**Dinkel**vollkornmehl  
330 g Rieser Gold Weizen- oder  
**Dinkel**mehl Type 1050  
330 g Rieser Gold  
Roggenvollkornmehl  
11 g Rieser Gold Trockenhefe  
700 - 750 ml lauwarmes Wasser  
20 g Salz  
30 g Trockensauerteig  
1 EL Brotgewürz  
(nach Belieben)

80 - 100 g Körnermischung:  
(Leinsaat, Sesam,  
Sonnenblumenkerne,  
Sojaschrot)

## Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit dem Handrührgerät ca 5 min auf höchster Stufe kneten, (Teig hat eine weiche Beschaffenheit). Danach in der Schüssel zugedeckt ca. 30 - 45 min gehen lassen. Dann wieder mit dem Handrührgerät kurz durchkneten. Mit dem Teigschaber in zwei gefettete Kastenform füllen, und mit nassen Händen den Teig hineindrücken, diese darf höchstens  $\frac{3}{4}$  voll sein. In der Form den Teig ca. 30 min gehen lassen. Vor dem Backen mit dem Messer einschneiden, und mit lauwarmen Salzwasser bestreichen.

## Backen:

Im vorgeheizten Backofen bei ca. 220 - 250 Grad, untere Backschiene, 15 min backen. Dann auf 200 Grad zurückschalten, je nach Herd auch 180 Grad, und weitere 45 min backen.

