



Brot aus Vollkornmehl zur Eigenherstellung

Zutaten:

- Ca. 500g Vollkornmehl (Roggen) geschrotet und gemahlen
- Ca. ¼ - ½ Liter lauwarmes Wasser
- 1 Würfel Frischhefe
- 1 TL Salz

Backofen ca. 200°Grad, Backzeit 45-55 Minuten

Hefe in warmem Wasser auflösen. Mehl dazu geben und gleichmäßig durchkneten. Soviel Wasser zugeben, dass eine breiige Konsistenz des Teiges entsteht. Erst jetzt Salz einstreuen und ebenfalls gleichmäßig verrühren.

Teig in eine bemehlte/beschichtete/mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und in den kalten Ofen stellen. Oben angegebene Temperatur einstellen und abbacken. Sollte die Oberfläche während des Backvorgangs zu dunkel werden, abdecken.

Brot kurz auskühlen lassen und zeitnah der Form entnehmen um Schwitzwasserbildung vorzubeugen.