











Blitz - Vollkornbrot

Zutaten



$\frac{1}{2}$ Liter	lauwarmes Wasser
$\frac{1}{2}$ Würfel	Hefe
1 Teelöffel	Honig
1 Teelöffel	Meersalz
600 g	feingemahlendes Dinkelvollkornmehl



Zubereitung

-  Die Hefe in einem $\frac{1}{2}$ Liter handwarmem Wasser in einer Rührschüssel auflösen.
-  Honig und Salz unterrühren
-  Mehl löffelweise zugeben und den Teig anschließend noch 3 Minuten weiterkneten bis er zähklebrig ist.
-  Kastenform innen mit etwas Mehl bestäuben und den Teig einfüllen.
-  Die Oberfläche einschneiden
-  In den kalten Backofen stellen und auf 250°C aufheizen.
-  Brot 40 - 50 Minuten backen.
-  Am Schluss Brot in der Form etwas abkühlen lassen und anschließend aus der Form stürzen.

Tipp:

-  Dem Teig können Sonnenblumenkerne, gehackte Nüsse, Rosinen, Kräuter oder Zwiebelwürfel zugegeben werden.
-  Zum Einschneiden des Teiges eignet sich eine Schere.