

Vollkornbrot

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 3 T (450g) Weizenvollkornmehl
- 2 T (300g) Roggenvollkornmehl
- 1 T Vollkornhaferflocken
- 1 W Hefe
- 2 T lauwarmes Wasser
- 2-3 EL Zitronensaft oder Essig
- 2 EL Öl
- 1 1/2 gestr EL Salz
- 1 EL Kümmel
- 2 TL Rohrzucker
- 3/4 TL Brotgewürz (Koriander, Fenchel, Anis)
- 1 EL Haferflocken und
Öl für die Form (falls verwendet)

- Haferflocken, Roggen- und Weizenmehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken, zerdrückte Hefe und Zucker mit etwas Wasser hineingeben und 10 min. zergehen lassen.
- Restliche Zutaten zugeben, 10 min. in der Küchenmaschine kneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst (eventuell noch etwas Mehl zugeben, falls der Teig zu flüssig ist).
- Eine 3/4 Stunde zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
- Backblech mit Backpapier auslegen oder eine Kastenform fetten und mit Haferflocken ausstreuen.
- Teig abschlagen, Laib formen und auf das Backpapier legen oder in die Kastenform geben und erneut eine 3/4 Stunde zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
- 30 min. bei 250°C, 35 min. bei 200°C backen, jede Viertelstunde mit Wasser besprühen.
- Einige Minuten auskühlen lassen und vom Blech bzw. aus der Form nehmen, auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

Tip: Zum Besprühen eignet sich am besten ein Blumensprayer.