

“Blitz“-Vollkornbrot von GGB, Lahnstein
(gelingt immer!)

- 675 g frisch gemahlene Weizen- oder Dinkel-Vollkornmehl
- 1/2 l lauwarmes Wasser
- 1 1/2 Tl. Meersalz
- 1 Tl. Honig
- 1/2 Würfel frische Hefe (21 g)

Salz, Honig und Hefe mit dem Knethaken des Handmixers im Wasser auflösen und 1 Minute verquirlen.

Dann löffelweise das Vollkornmehl dazugeben und den Teig weitere 2 Minuten kneten.

Nach Belieben kleine Mengen Ölsaaten oder Brotgewürze hinzufügen. Danach den Teig in eine gefettete Kastenform geben und gut in die Ecken drücken.

Den Brotlaib der Länge nach mit einem Küchenmesser einschneiden und mit kaltem Wasser bestreichen.

Mit Sesam bestreuen und diesen etwas andrücken.

Danach den Brotteig in den kalten Backofen schieben.

Auf der untersten Schiene bei 250°C 1 Stunde backen.

Heißluft 225°C.

Wassertöpfchen nicht vergessen!