

Vollkornbrot

von Gisela und Günter Wolf

- 500 g Weizenvollkornmehl
- 500 g Roggenvollkornmehl
- 20 g Salz
- 42 g Hefe
- 1 TL Honig
- Sauerteig für 1000g Mehl
- 0,7 L Wasser

Weizen-, Roggenmehl und Salz mischen.

Hefe in 5 EL warmen Wasser mit dem Honig auflösen.

In einer flachen Mulde im Mehl gehen lassen bis sich Blasen gebildet haben.

Sauerteig hinzugeben.

Alles mit ca. 0,7 L warmen Wasser mischen und ca. 7 – 10 min gut durchrühren.
Mit einem Tuch abdecken.

Der Teig muss an einem warmen Ort gehen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Den Backofen mit dem Backstein auf 250° aufheizen und die Temperatur 45 min. beibehalten (!1 Tasse Wasser in den Backofen mit aufheizen-Dampf).

Mit der Hand den Brotteig gut durchkneten – Mehl hinzufügen – bis der Teig nicht mehr an der Hand klebt.

Ein oder mehrere Brote aus dem Teig formen.

Der Brotteig muss nochmals gehen, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat.

Die Brote auf den Backstein legen.

Die Brote bei 250° 15 min backen.

Die Temperatur auf 180° reduzieren und weitere 40 min. ausbacken (die Brotgröße beachten).

Die Gehzeit des Brotteiges richtet sich nach der Umgebungswärme

Guten Appetit!