

## Vollkornbrot

30er Kastenform	
1 kg	Getreide 2/3 Weizen, 1/3 Roggen
1 Pck.	Fertigsauerteig
2 Pck.	Trockenhefe
etwas	Zucker
1 Teel.	Salz
60 gr.	Speisestärke
700ml	lauwarmes Wasser

Die Kastenform mit Backpapier auskleiden.

Hefe in etwas warmen Wasser und Zucker etwa 15 min. gären lassen.

Das Getreide fein mahlen, mit Fertigsauerteig Salz und Körnern nach Wahl etwa Sesam, Sonnenblumenkerne oder Schwarzkümmel. mischen.

Hefe-Wasser Gemisch dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig in der Küchenmaschine kneten.

In die Kastenform geben, glattstreichen und etwa 1 h an einem warmen Ort aufgehen lassen.

Dann mit Alufolie gut abdecken

Den Backofen auf 200° Grad vorheizen.

Brot für ca. 180min bei 180° Grad backen. Nach 120 Minuten die Alufolie entfernen.

Aus dem Ofen nehmen und gut auskühlen lassen.