



## Vollkornbrot

### Zutaten

- ◆ 150 g Sauerteig
- ◆ 1 Würfel oder 2 Pkg. Hefe
- ◆ 1 kg Mehl
- ◆ 4 TL Salz
- ◆ 1 TL Zucker
- ◆ 1 TL Koriander
- ◆ Je 2 TL Anis, Kümmel und Fenchel
- ◆ Ca. ½ l Wasser
- ◆ 3 EL Olivenöl
- ◆ Sonnenblumenkerne
- ◆ Kürbiskerne

### Zubereitung

Die oben genannten Zutaten zu einem Teig vermengen und so lange kneten, bis er nicht mehr klebt. Beim Mehl habe ich je ein Drittel Weizenvollkornmehl, Roggenvollkornmehl und Dinkelvollkornmehl genommen – wer es weniger „vollkornig“ mag kann auch einfach normales Mehl oder Brotmehl nehmen.

An einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen, bis der Teig sich so in etwa verdoppelt hat. Laibe formen, noch einmal gehen lassen und dann bei 200 Grad Ober- und Unterhitze ca. 30 Minuten backen, dann noch etwa 10 Minuten im Rohr lassen.

Die Brote sind fertig, wenn es hohl klingt, wenn man darauf klopft. Guten Appetit und gutes Gelingen!

Beim 2. Mal Brotbacken habe ich eine Kastenform genommen, das hat auch sehr gut geklappt.

