



Kinderleichtes Vollkornbrot

Zubereitung für einen Brotlaib:

1 Tütchen Trockenhefe
½ TL Honig
500 ml lauwarmes Wasser
350 g Dinkel
150 g Roggen
2 TL Meersalz
2 EL Apfelessig
75 g gemischte Saaten (Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen, Mohn, Kürbiskerne)
je ¼ TL gemahlener Koriander, Kümmel und Fenchel

Trockenhefe und Honig in der Hälfte des lauwarmen Wassers auflösen. Circa 10 Minuten quellen lassen. Dinkel und Roggen in der Getreidemühle fein mahlen, mit Salz, Apfelessig, den Saaten und Gewürzen in einer Schüssel mischen. Hefegemisch sowie restliches Wasser zugeben und das Ganze zu einem zähflüssigen Teig verrühren. Den Teig nicht ruhen lassen, sondern sofort in eine eingefettete und mit Sesam ausgestreute Kastenform füllen. Das Brot in den kalten Ofen schieben und bei 200°C (Heißluft 180°C) etwa 75 Minuten backen. Den Rand des Brotes mit einem Messer aus der Form lösen und das Brot auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.¹

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten + ca. 75 Minuten Backzeit.

Tipp: Da das Brot nicht gehen muss, ist die eigentliche Zubereitungszeit sehr kurz. Ein geeignetes Rezept also für alle Kinder, die nicht sehr viel Geduld haben (oder auch Erwachsene...). Das Ergebnis ist ein wohlduftendes Körnerbrot, das allein mit Butter bestrichen hervorragend schmeckt.



¹ aus: Bio-Backen mit Kindern, Gudrun Ambros, bio-verlag Schaafheim ISBN 3-934412-10-6