

Roggen-Vollkornbrot mit Kernen und Samen

250	g	Vollkornmehl oder Ruchmehl
250	g	Roggenvollkornmehl
350	g	Gemischte Kerne, Samen (Leinsamen, Kürbis,- Sonnenblumenkerne etc.)
2	TL	Salz
1	Würfel	Hefe frisch
5	dl	Wasser lauwarm
2	EL	Obstessig



Zubereitung

Beide Mehlsorten, Kerne, Samen und Salz in einer Schüssel mischen. Die Hefe in 5 dl lauwarmes Wasser bröseln und unter Rühren auflösen. Das Hefewasser zur Mehlmischung giessen und mit der Mehlmischung gut verrühren. Zuletzt den Essig begeben und mit dem etwas flüssigen Teig mischen.

Die Form mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen. Die Form in die Mitte **des kalten Backofens** auf den Rost stellen und bei 200°C Ober- und Unterhitze 1 Stunde backen.

Tipp

Brot in Scheiben schneiden, verpacken und in den Tiefkühler geben.

Nährwert pro 100 Gramm

Kalorien	250
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiss	11 g
Fett	11 g