

Vollkornbrot

CO₂-Bilanz: ca. 350 g CO₂

Zubereitungszeit: ca. 115 Minuten



Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Weizenmehl
- ½ Würfel frische Hefe
- 1 ½ TL Salz
- 2 EL Honig
- 250 ml lauwarmes Wasser
- Körner und Kräuter nach Belieben

Zubereitung

1. Hefe in Wasser bröckeln und warten, bis sie sich aufgelöst hat
2. Die restlichen Zutaten dazugeben und gut verkneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht
3. Teig abgedeckt an einem warmen Ort 45 min gehen lassen
4. Teig durchknetet und zu einem Brot formen
5. Mit dem Messer mehrmals einschneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen
6. Teig noch einmal 20 Minuten gehen lassen
7. Brot im vorgeheizten Ofen bei 175°C, 45 Minuten lang backen



Guten Appetit!