

# Softiges Kastenbrot

**CO<sub>2</sub>-Bilanz:** ca. 320 g CO<sub>2</sub>

**Zubereitungszeit:** ca. 110 Minuten

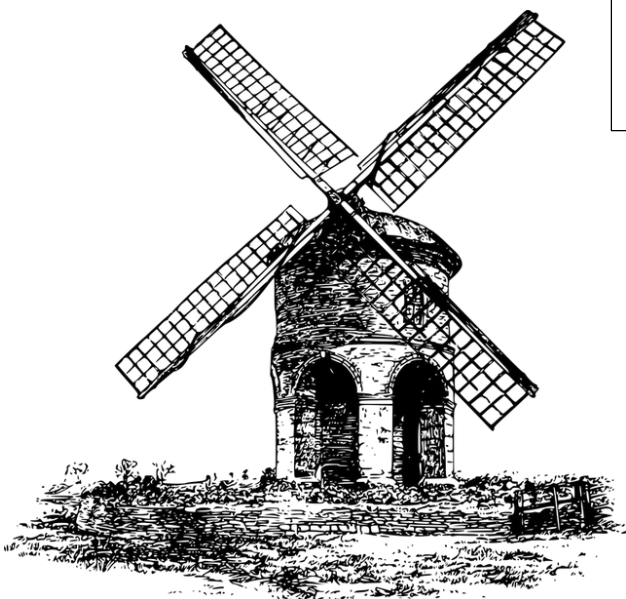
**Zutaten** für 4 Portionen:

- 500 ml Wasser, warm
- ½ Würfel Hefe
- 500 g Mehl (nach Wahl)
- 150 g Kerne (nach Wahl)
- 1 TL Salz



## Zubereitung

1. Hefe in Wasser auflösen
2. Mehl, Kerne und Salz in einer Schüssel vermischen
3. In der Mitte eine Mulde drücken und die Hefe reingeben
4. Den Teig gut durchkneten, bis der Teig nicht mehr klebt (ggf. noch Mehl hinzufügen)
5. Den Hefeteig an einem warmen Ort abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen
6. Den Teig in eine Kastenform für 1 Stunde bei 180°C Umluft backen



**Guten Appetit!**