



Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten:

700 g Roggenvollkornmehl
1 kg Weizenvollkornmehl
200 g Leinsamen
600 g Sauerteig
40 g Germ
40 g Salz
2 EL Brotgewürz
1,5 l Wasser

Mein persönlicher Tipp

Leinsamen zum Aufquellen zuerst mit heißem Wasser übergießen und Flüssigkeit dann bei der Knetflüssigkeit berücksichtigen.



Eva Maria Lipp
Ernährungsberaterin und
Kochschulleiterin in Leoben



Quellen:



Eva Maria Lipp: Seminarrezept

Vollkornbrot mit Leinsamen



Foto: Eva Maria Lipp - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Mehl in einer Schüssel mischen und mit Sauerteig und Germ ein Dampf ansetzen. Leinsamen mit warmem Wasser einweichen.
- Restliche Zutaten dazugeben und einen mittelfesten Teig kneten. Die Oberfläche glattstreichen und aufgehen lassen.
- Wenn der Teig genug gegangen ist, in drei gleich große Teile schneiden, diese gut durchkneten und in befettete Kastenformen geben. Vor dem Backen nochmals gut aufgehen lassen.
- Bei 250°C einschießen und nach einigen Minuten auf 180°C zurückschalten. Nach einer Stunde ist das Brot fertig gebacken.



Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschafts- und
Ressort für die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gemeinden

