

#### 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

## Vollkornbrot mit Leinsamen



Foto: Eva Maria Lipp - Nicht zur freien Verwendung

#### Zubereitung

- Mehl in einer Schüssel mischen und mit Sauerteig und Germ ein Dampfl 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 einschließen und nach einigen Minuten auf 180°C zurückschalten. Nach einer Stunde ist das Brot fertig gebacken.



#### Quellen:



Eva Maria Lipp: *Seminarrezept*