



**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

einfach

**Zutaten:**

- 800 g Roggenvollkornmehl
- 400 g Sauerteig
- 400 g Weizenvollkornmehl
- 30 g Salz
- 400 g Weizenmehl
- 1 EL Brotgewürz
- 40 g Germ
- 300 g Walnüsse
- 1,25 l Wasser

**Mein persönlicher Tipp**

Schön ist, wenn die Nüsse im Ganzen in den Teig kommen. Das gibt dem Brot ein schönes Krumenbild.



**Eva Maria Lipp**

Ernährungsberaterin und  
Kochschulleiterin in Leoben



**Quellen:**



Eva Maria Lipp: *Seminarrezept*

**Nussbrot (20 % versäuert)**



Foto: Eva Maria Lipp - Nicht zur freien Verwendung

**Zubereitung**

- Mehle in eine Schüssel geben und vermischen. Mit Sauerteig und Germ ein Dampf ansetzen. Nüsse grob hacken.
- Alle Zutaten zum aufgegangenen Sauerteig-Mehlgemisch geben und zu einem etwas weicheren Teig verkneten.
- Nach dem Aufgehen Teig zu 3 Wecken formen und in gefettete Kastenformen geben. Nochmals aufgehen lassen und 1 1/2 h backen.