

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Grahambrot

1 Würfel Hefe

1El Honig

450 cm³ Wasser

750 g Weizenvollkornmehl

50 g Butter

jod. Meersalz

Milch, zum Bestreichen

Sesam, zum Bestreuen

in eine Tasse bröseln, mit
mischen, u. m. etwas lauw.

Wasser von

verrühren.

Einige Minuten gehen lassen.

Inzwischen:

mit

u.

u. etwas lauw. Wasser (von
450 cm³) verkneten, dann die

Hefelösung zugeben u. m. d.

restl. Wasser alles zu einem

glatten Teig verarbeiten.

Den Teig ca. 40-50 Min.

gehen lassen.

Nochmals kurz durchkneten,

einen Laib formen und sehr

vorsichtig mit Milch betreichen

und mit Sesam bestreuen.

Ca. 30 Min. gehen lassen.

Im vorgeheizten Backofen 30 -

35 Min. backen.

E-Herd: Umluft 150 Grad

Gesamt: 2870,3 kcal : 16 = 179,4 kcal

