

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Vollkornstollen

1 P. Hefe
etwas lauw. Milch

in
auflösen.

500 g Weizenvollkornmehl

in eine Schüssel geben, eine
Mulde hineindrücken und die
glattgerührte Hefe hineinrühren.
Diesen Vorteig an einem
warmen Ort zugedeckt kurz
gehen lassen. Mit den restlichen
Zutaten einen schwer
reissenden Teig arbeiten:

ca. 1/8 l warme Milch
5 El Honig
150 g Butter
2 Eigelb (Gr. M)
200 g geh. Mandeln m. Schale
100 g Korinthen
100 g Sultaninen
100 g Zitronat
50 g Orangeat
1 Msp. Muskat
1 Msp. Kardamom
etwas abger. ungespr. Zitronenschale
etwas jod. Meersalz

Den fertigen Teig zugedeckt
eine Stunde an einem warmen
Ort gehen lassen.

Danach einen Stollen formen und auf ein gefettetes Blech setzen.
Im **vorgeheizten** Backofen 2. Einschubl. v. unten / Heißl. / 150°C
ca. 60 Min. backen
Nach d. Backen noch heiss mit Butter bestreichen.