

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Vollkornstollen

1 P. Hefe

etwas lauw. Milch

in

aflösen.

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.