

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Roggen-Dinkel-Vollkornbrot

250 g Dinkelvollkornmehl, fein
250 g Dinkelvollkornschrot, mittel
250 g Roggenvollkornmehl, fein
250 g Roggenvollkornschrot, mittel
1 l lauwarmes Wasser
den Sauerteig

Zubereitg. a. Abend zuvor:

mischen,
und
hinzufügen und alles gut
verrühren. Zugedeckt über
Nacht ruhen lassen.

Am Morgen danach:

Gute 2 El Sauerteig für den
nächsten Teig abnehmen
u. in ein Schraubglas füllen.
I. Kühlschrank aufbewah-
ren

250 g Dinkelvollkornmehl, fein
250 g Dinkelvollkornschrot, mittel
250 g Roggenvollkornmehl, fein
250 g Roggenvollkornschrot, mittel
3 El Honig
2-3 El jod. Meersalz
250 g Sesam u./od. Hirse,
Sonnenblumenkerne, Leinsamen
Amaranth, Quinoa u. Kürbiskerne
1 l lauwarmes Wasser

hinzufügen und

alles gut verrühren.
Ca. 2 Stdn. gehen lassen.
4 Backformen fetten

2 große Kastenformen, 30 cm und
2 kleine Kastenformen, 25 cm
frischgequetschten, groben
Haferflocken

und mit
ausstreuen.

Backformen gut halbvoll
mit Teig füllen und ca. 20
Min. ruhen lassen.

Backformen i. d. vorge-
heizten Backofen stellen.

Backzeit: Heißluft, 170° C

3. Einschubleiste:

je 1 große + 1 kleine Form
= 90 Min.

1. Einschubleiste:

je 1 große + 1 kleine Form
= 100 Min.

Ergibt: 3840 g Brot (gebacken)/ 8011,4 kcal / 100 g = 209 kcal