VOLLKORNBROT ohne Hefe gebacken

geschrieben von Karin Knorr | 25. September 2019

Heute habe ich ein weiteres Brot für euch. Es ist einfach zubereitet und schmeckt super lecker.

Zutaten:

- 500 g Vollkornmehl
- 130 g Sonnenblumenkerne
- 4-5 EL Leinsamen (in Wasser eingeweicht)
- Salz
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 2 EL Essig

Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten miteinander vermengen. Dann 500 ml Wasser dazugeben und mit einem Holzlöffel gut verrühren. Backpapier in eine Backform geben und den Teig darin verteilen. Die Form in den kalten Ofen stellen. Diesen auf 200 Grad stellen und 60 Minuten backen.

Tipps: Damit Abwechslung in euer Brot kommt, könnt ihr statt Sonnenblumenkerne gern Nüsse, Flocken oder Granola verwenden. Ich bewahre das Brot in Backpapier und Geschirrtuch gewickelt auf. Wer nicht das ganze Brot essen kann oder möchte, kann es in Scheiben einfrieren und bei Bedarf auftauen.

Gesundheitstipps: Vollkornmehl enthält hauptsächlich Kohlenhydrate. Weitere wichtige Nährstoffe sind die B-Vitamine und Vitamin E, die Mineralstoffe Eisen, Magnesium, Zink, Selen und Kalium sowie sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: Granola, Kürbisbrot Buchweizenwaffeln

Ich hoffe, ihr habt Freude an diesem Rezept, backt es nach und berichtet in den Kommentaren. Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr