

# Vollkornbrot ohne Aufgehen lassen

Der Teig kann sofort in den Ofen, er muss nicht aufgehen

## Zutaten

1 Frische Hefe

450 Gramm Wasser, lauwarm

insgesamt 550 Gramm *Mehl* z. B. *Dinkelmehl, Weizenvollkornmehl, Roggenmehl* – es kann ein *Mehl* oder mehrere *Mehle* verwendet werden

insgesamt 100 Gramm *Körner* – es kann *freudig gemischt* werden: z. B. *Sonnenblumenkerne, Sesamkörner, Leinsamen, Nüsse, Mandel, Rosinen, Röstzwiebeln* oder *geraffelte Karotten*

2 TL Salz

2 EL Essig (z.B. Apfelessig / Rotweinessig, ..-.)

## Zubereitung

Hefe und Wasser verrühren.

Restliche Zutaten begeben und 7 Minuten kneten (z.B. in Kenwood)

Fertigen Teig in eine gefettete Rund oder Kastenform füllen und in den kalten Ofen schieben und bei 220° Ober/Unterhitze für 60 Min. backen.

Das fertige Brot umgehend aus der Backform nehmen damit sich kein Schweißwasser bildet und den Brotboden aufweicht. Auf einem Kuchengitter abkühlen.

