

Thema: Brot backen



Das braucht ihr:

500g Dinkelvollkornmehl, 50 g Sonnenblumenkerne,
50 g Leinsamen, 50 g Sesam, 1/2 Würfel frische Hefe oder 1
Päckchen Trockenhefe, 2 TL Salz, 2 EL Apfelessig, 1/2 l
lauwarmes Wasser,
Rührschüssel, Rührgerät mit Knethaken und Kastenform

Ein Brot zu backen kann wirklich einfach sein. Das Tolle an diesem Rezept ist, dass es mit Vorbereitungszeit nur 90 Minuten dauert und somit perfekt für eine Online-Sippenstunde geeignet ist.

Damit ihr in der Sippenstunde direkt loslegen könnt, sollten sich alle Sipplinge vorher die oben genannten Zutaten besorgt haben.

Und so geht's:

- Vermischt zu erst das Mehl mit den Sonnenblumenkernen, Leinsamen, dem Sesam, Salz und der Hefe
- Gebt das Wasser und den Apfelessig dazu und knetet den Teig mit dem Rührgerät gut durch
- Knetet ihn anschließend noch mal mit der Hand durch und versucht, dabei die Luft im Teig herauszudrücken
- Gebt den Teig dann in die mit Öl eingefettete Kastenform und streut noch etwas Sesam oder Kürbiskerne darauf
- Stellt dann erst den Backofen an, und zwar auf 200°C Ober- und Unterhitze
- Nach 50 Minuten stellt ihr den Ofen aus, lasst das Brot im heißen Ofen aber noch 15 Minuten stehen
- Und dann ist es auch schon fertig 😊 Kleiner Tipp: das Brot lässt sich am besten aus der Form lösen, solange es noch heiß ist.