



Single-Vollkornbrot / Party-Brot

Zutaten:

Ein Glas mit Inhalt für 440 ml,
das Glas muss gerade sein

10g Walnüsse
10g Sonnenblumenkerne
20g Sesam

90g Weizenvollkorn Mehl
20g zarte
Haferflocken

1 Espresso-Löffel Salz
100ml lauwarmes Wasser
1 Espresso-Löffel Zucker
1 Espresso-Löffel Trockenhefe
1 TL Essig
2 TL Zuckerrübensirup

Zubereitung:

Walnüsse, Sonnenblumenkerne und Sesam zusammen zerkleinern.

Zucker, Trockenhefe und lauwarmes Wasser miteinander verrühren und 5 Minuten stehen lassen.

Die trockenen Zutaten in eine Schüssel geben, das Hefe-Zucker-Wasser-Gemisch, den Essig und den Zuckerrübensirup dazu geben und alles mit einem Kochlöffel verrühren.

Glas fetten, das kleine runde Backpapier auf den Boden legen, den Teig einfüllen, evtl. mit etwas Haferflocken bestreuen.

Das Glas in den KALTEN Backofen stellen, mit Alufolie locker abdecken, 200°C Ober/Unterhitze backen, nach 30 Minuten Alufolie entfernen und noch 40 - 45 Min. weiter fertig backen, das Brot direkt nach dem Backen aus dem Glas holen und auskühlen lassen.