

# Vollkornbrot "Belle Epoque"

[www.fitdurchsleben.com](http://www.fitdurchsleben.com)

Zutaten für einen Brotkastenform für ca. 1,2 kg:

- 500 ml Wasser
- 1 Pak. Trockengerm
- 1 EL Honig
- 2 TL Salz
- 1 EL Brotgewürz
- 1 EL Kürbiskerne
- 5 EL Sonnenblumenkerne
- 5 EL Sesam
- 5 EL Leinsamen
- 500 g Weizenschrotmehl (frisch gemahlen)



## Herstellung:

1. Lauwarmes Wasser mit Germ, Honig, Brotgewürz, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam und Leinsamen → 10 min. lang rühren.
2. Salz und Weizenschrotmehl dazugeben und weitere → 5 min. lang rühren.
3. In eine befettete Brotkastenform füllen.
4. 20 min. lang an einem warmen Ort stehen → gehen lassen.
5. Bei 155 Grad "Heißluft" 50 min. backen.

## Tipp:

Mit Kamut wird das Brot meines Erachtens am Besten. Weniger gut eignet sich der Dinkel, da er das Brot recht trocken und all zu mürbe (tirolerisch) macht.

