

Der Kochklub für Jugendliche



Schnelles Vollkornbrot

ZUTATEN für ein Brot

500 g Vollkornmehl (z. B. Dinkel oder Weizen), alternativ 2/3 Vollkorn- und 1/3 normales Mehl

450 ml lauwarmes Wasser

1 Würfel Hefe

50 g Sonnenblumenkerne (können auch weg gelassen oder durch z. B. Kürbiskerne, gehackte Mandeln oder Rosinen ersetzt werden)

100 g geschrotete Leinsaat (kann weg gelassen oder durch z. B. Sesam oder Grünkernschrot ersetzt werden)

2 TL Salz

2 TL Brottrunk oder Obstessig (z. B. Apfel- oder Himbeeressig)

Das Brot im **nicht vorgeheizten** Backofen bei 200 Grad, Umluft 170 Grad, für 50 Minuten backen.



Jugendzentrum
TEMPEL
der evangelischen
Friedenskirchengemeinde



ULRIKE THOMAS

Peschmannstr. 2

47228 Duisburg

Tel / Fax 02065 – 62058

ulrikethomas@aufdemwege.de

