Vollkornbrot mit Olivenöl

Gebäck » Brot&Brötchen

Zutaten (20 Scheiben)

» 500g Weizenvollkornmehl
» 200g Roggen-Vollkornmehl
» 2 Würfel Hefe
» 3 EL Olivenöl
» 1 EL Salz

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
bis 5€

Zubereitungszeit
über 120min

Zubereitung

1. Das Mehl mischen, in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe mit 150ml lauwarmem Wasser in die Mulde geben und mit etwas Mehl verrühren. Ca. 15min zugedeckt gehen lassen.

2. 200ml lauwarmes Wasser, Öl und Salz zum Vorteig geben und alles sehr gut verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 75min gehen lassen.

3. Den Teig nochmal kräftig durchkneten, dann zu einer Kugel formen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Aus der Teigkugel einen runden Brotlaib formen und diesen auf das Blech legen. Zugedeckt etwa 30min gehen lassen.

4. Den Ofen auf 180°C vorheizen. Den Brotlaib mit etwas Wasser bestreichen und leicht mit Mehl bestäuben. Auf der zweiten Einschubleiste ca. 60min backen. Vor dem Anschneiden sollte das Brot vollständig ausgekühlt sein.

Nährwerte: 130kcal/E4g/F2g/KH23g pro Scheibe

angelegt am: 03.02.2005 Rezept-Nr: 1482

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke