

Zutaten

2 kg Mehl (Roggen, Dinkel, Weizen-Vollkorn) – 3 dl Haferflocken – 3 dl Mischung aus Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen, Chiasamen, Leinsamen etc. – 1 Handvoll Nussmischung, grob geschnitten – 2 TL Salz – 2 TL Honig (fest) – 1 Würfel Hefe – 2 TL Apfelessig – 13-14 dl Wasser

Zubereitung

Mische die trockenen Zutaten inkl. Nüsse in einer Schüssel. Koche 6 dl des Wassers und gib den Essig dazu. Danach fügst du das restliche Wasser dazu. Die Flüssigkeit sollte nun ca. 37 Grad betragen. Gib die Hefe bei und rühre das Ganze.

Mische die Flüssigkeit mit den trockenen Zutaten in der Schüssel. Knete den Teig auf einer dafür geeigneten Oberfläche. Lege den Teig wieder in die Schüssel, bedecke ihn mit einer Plastikfolie und einem sauberen Küchentuch. Lass den Teig nun bei Raumtemperatur für 40 Minuten ruhen.

Schneide den Teig in drei gleich grosse Teile, knete jeden Teil einige wenige Minuten und lege ihn in eine Backform (Cakeform). Bedecke die Formen wieder mit Plastikfolie und einem Küchentuch und lass die Brote so für weitere 40 Minuten ruhen. Heize den Backofen auf 200 Grad C vor (keine Umluft). Backe die Brote in der unteren Hälfte des Ofens für 45 Minuten. Lass die Brote auf einem Gitter auskühlen und genieße den unwiderstehlichen Duft von selbstgemachtem Brot.



**Lieblingsrezepte unserer Mitarbeiter
Elisabeth Fingal macht ein Brot**

