

Vollkornbrot

Trockene Zutaten

Mengen für 3 kleine Kastenformen (30x12, 2 liter):

- 280 g Roggenschrot
- 280 g Weizenschrot
- 140 g Leinsamen
- 140 g Sesam
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 500 g Weizenmehl
- 200 g ganze Haselnüsse
- 1 EL Salz

Alles mischen.

Weitere Zutaten

- 1 l lauwarme Buttermilch (keine normale Milch, da das Brot sonst brüchig werden kann),
- 3 Würfel Hefe in Milch aufgelöst *oder* 4 Tütchen Trockenhefe,
- 250 g Kraut (Rüben- oder Apfelkraut)

in große Schüssel geben und mit den trockenen Zutaten verrühren.

Zubereitung

Kastenform einfetten und mit Haferflocken ausstreuen.

Am besten sofort in den Backofen, nicht lange vorher aufgehen lassen, weil das Brot sonst womöglich zu locker wird.

Aus Gründen der Stromersparnis empfiehlt es sich, mehrere Brote gleichzeitig zu backen, z.B. drei, wie oben angegeben. Die Backzeit beträgt dabei **3 Stunden** bei **150 °C** im Umluftbetrieb.

Haltbarkeit

Kühlschrank

Frisches Brot hält sich problemlos eine Woche Kühlschrank, jedoch weder offen dort liegen lassen (Austrocknungsgefahr), noch in luftdichtem Behältnis aufbewahren. Am besten nimmt man eine nicht-luftdicht schließende Dose oder einen Gefrierbeutel für kleinere Mengen.

Einfrieren

Die Einfriereigenschaften sind hervorragend. Nach dem Auftauen schmeckt das Brot wie frisch gebacken und hält sich danach noch einige Tage im Kühlschrank.

Fragen an: Eugen Lamers (<mail@eugen-lamers.de>)