



Rezept

Zutaten:

500g	(Vollkorn) Weizen- oder Dinkelmehl (am besten frisch gemahlen) oder eine Mischung mit Weißmehl
350g	lauwarmes Wasser
20g	Hefe (Germ)
1 TL	Honig oder Zucker
½ EL	Meersalz
nach Belieben	Sonnenblumenkerne, Sesam oder Leinsamen
insgesamt 1 TL	Gewürze: Kümmel- Anis- Fenchel- Brotklee

Zubereitung:

Aus allen Zutaten außer Salz einen Teig herstellen, Vollkorn darf feuchter sein als man von Weißmehl - Teigen gewohnt ist. Eine ½ bis ¾ Stunde zum „Gehen“ des Teiges einrechnen und öfter mal umrühren. Zum Schluss Salz einkneten.

Mit nassen Händen handgereechte Kugeln formen und auf das bemehlte Backblech setzen (bei Vollkorn Backfolie verwenden). Den Ofen auf ca. 200° vorheizen und die Semmeln in das heiße Rohr schieben. Nach etwa 5 min. auf 180° zurückschalten. Nach 20 Minuten ist das Brot fertig. Die Unterseite muss hohl klingen, wenn man mit den Fingern draufklopft.

Tipps:

- Wenn's schnell gehen muss - statt Wasser Mineralwasser benutzen!
- Butter und frischer Schnittlauch klein geschnitten auf die Semmeln schmeckt sehr gut!
- Der Teig eignet sich auch gut für Bildbrote zu Geburtstagen!

Viel Freude beim gemeinsamen Backen!

BROT ist LEBEN