

# REZEPT-SAMMLUNG

## Blitzbrot

### Zutaten für 1 Portion(en):

1 Ltr.	Wasser
1 EL	Salz
1 Würfel	Hefe (42g)
1 TL	Honig oder Zucker
1100g	Dinkel oder Weizen, gemahlen (alternativ Weizenvollkornmehl)
200g	Körner, gemischte (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Leinsamen, etc.)
Fett	für die Form
evtl. Mehl	für die Form

### Zubereitung:

Das lauwarme Wasser mit Salz, Hefe und Honig so lange mischen, bis die Hefe sich aufgelöst hat. Mit dem Mehl und der Körnermischung verrühren und ordentlich durchkneten. Es entsteht ein eher weicher Teig. Diesen Teig nicht gehen lassen, sondern sofort in 2 gefettete und evtl. mit Mehl ausgestreuten Kastenformen geben. Mit einem Messer längs einschneiden, damit die Kruste gleichmäßig aufbrechen kann.

Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 60-70 Minuten backen. Das Brot ist fertig, wenn es beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt.

Aus der Form stürzen und auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

Arbeitszeit: 10 Minuten

Ruhezeit: keine

Backzeit: ca. 60-70 Minuten