



## Blitzbrot

★★★★★

*Brot*

**Vorbereitungszeit:** 15 Min. **Kochzeit:** 1 Std., 10 Min. **Gesamtzeit:** 1 Std., 25 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** Leicht **Portionen:** 2 Brote **Quelle:** malteotten.de

### ZUTATEN

- 1 Liter Wasser, lauwarmes
- 1 EL Salz
- 1 Würfel Hefe (42 g)
- 1 TL Honig oder Zucker
- 1.100 g Dinkel oder Weizen, gemahlener (alternativ Weizenvollkornmehl)
- 200 g Körner, gemischte (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Leinsamen)
- Fett für die Formen
- evtl. Mehl für die Formen

### NÄHRWERT

Calories: 4662 kcal  
Serving Size: 1

### ZUBEREITUNG

Lauwarmes Wasser mit Salz, Hefe und Honig so lange mischen, bis die Hefe aufgelöst ist. Mit dem Mehl und der Körnermischung verrühren. Es entsteht ein sehr weicher Teig. Diesen Teig nicht gehen lassen, sondern sofort in 2 gefettete und evtl. bemehlte Kastenformen geben. Mit einem Messer einen Längsschnitt durch den Teig ziehen, damit die Kruste gleichmäßig aufbricht.

Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 60-70 Minuten backen. Das Brot ist fertig, wenn man auf seine Unterseite klopft und es hohl klingt.

Aus den Formen stürzen und auf einem Gitter gut auskühlen lassen.