

Rheinisches Vollkornbrot aus dem Thermomix®



© Rheinisches Vollkornbrot - Rezepte mit Herz



180 Min. + Wartezeit



leicht



ca. 30 Scheiben

Schwarzbrot-Klassiker aus dem eigenen Ofen.

Mit dem Thermi ein Kinderspiel - die Körner werden frisch gemahlen und der Teig perfekt geknetet.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	250 g	Roggenkörner
<input type="checkbox"/>	250 g	Dinkelkörner
<input type="checkbox"/>	1	Würfel Hefe (42 g)
<input type="checkbox"/>	225 g	Zuckerrübensirup
<input type="checkbox"/>	500 g	Buttermilch
<input type="checkbox"/>	500 g	Dinkelmehl Type 1050
<input type="checkbox"/>	100 g	gemischte Kerne (z.B. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne etc.)
<input type="checkbox"/>	10 g	Salz

Zubereitung

1. Kastenform (30 cm Länge) mit Backpapier auslegen.
2. Roggenkörner in den Mixtopf und **10 Sek./Stufe 10** mahlen. Umfüllen. Anschließend die Dinkelkörner **10 Sek./Stufe 10** mahlen und umfüllen.
3. Hefe in den Mixtopf bröckeln, Zuckerrübensirup und Buttermilch hinzugeben und 5 Min./37 °C/Stufe 1 auflösen
4. Den Rest der Zutaten inkl. der gemahlene Körner hinzugeben und **2 Min./ Linkslauf/Stufe 3** untermischen. Teig in die Form füllen.
5. Form in den kalten Ofen schieben, **150 °C** (Umluft nicht empfehlenswert) einstellen und **2,5 Stunden** backen. Danach im Ofen vollständig auskühlen lassen (am besten über Nacht).

Nährwertangaben

Pro Scheibe: ca. 155 kcal - 6 g E - 2 g F - 27 g KH