

Brotbackrezept für "Vitalbrot" = Kraftbrot



Zutaten:

1 Kilo Vollkorngetreide wie z. B. Weizen oder Dinkel (Mit der Getreidemühle selbst mahlen oder im Bioladen mahlen lassen)
1 Teelöffel Jodsalz
3 Hefe, frisch
850 ml Wasser lauwarm

Zubereitung:

In der Mitte des Mehls eine kleine Mulde bilden und die Hefe mit Wasser (lauwarm) mit der Hand auflösen. Alle Zutaten mit Wasser vermischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und der Teig als Brötchen darin verteilen und für ca. 15 Minuten mit Geschirrtuch abdecken. Backofen auf Umluft stellen und auf 180 Grad aufheizen. Anschließend die Brötchen ca. 40 Minuten darin backen.



Getreidemühle