

Blitzbrot

Zutaten: 40 g Hefe
 1 EL Honig
 650 g lauwarmes Wasser
(je 1 TL gem. Fenchel, Koriander, Kümmel, wenn gewünscht)
1 1/2 TL Salz
1 1/2 TL Kräutersalz - besser deutlich weniger Salz verwenden!
850 g fein gemahlene Weizenvollkornmehl
 oder Dinkelvollkornmehl

Zubereitung: * Hefe und Honig in lauwarmes Wasser auflösen
* Gewürze ins Mehl mischen und mit der aufgelösten Hefe verrühren
* Teig ca. 5 min. von Hand kneten (Maschine 10 min.)
* der fertige Teig ist sehr feucht! (Falls nicht, Wasser zufügen)
* große Kastenform ausfetten, evtl. mit Sesam, Leinsamen oder Sonnenblumenkernen ausstreuen
* Teig in die Form geben und glattstreichen- einschneiden
* Brotform mit doppelter Alufolie abdecken, in den kalten Backofen geben und bei 250°C ca. 60 min. backen.

Gutes Gelingen wünscht Dr. Dittmar