Walnuss-Vollkornbrot

Zubereitungszeit:
ca. 45 Minuten + Gehzeit

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	119 kcal/ 498 kJ		
Eiweiß:	3,4 g	Fett:	3,8 g
Kohlenhydrate:	18 g		

Zutaten für 20 Portionen :

1 Päckchen	Trockenbackhefe
1 TL	brauner Zucker
350 ml	lauwarmes Wasser
400 g	Vollkornmehl
100 g	Haferkleie
2 TL	Meersalz
100 g	kalifornische Walnüsse

Zubereitung:

1. Trockenhefe mit Zucker und Wasser verrühren und ca. 20 Minuten gehen lassen.

2. Vollkornmehl mit Haferkleie und Meersalz mischen. Angesetzte Hefemischung zugeben. Alles mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verarbeiten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

3. Walnüsse hacken und unter den Teig kneten. Teig nochmals abgedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

4. Teig zu einem Laib formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Abgedeckt nochmals ca. 20-30 Minuten gehen lassen. Teig mit Wasser bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3-4, Umluft: 180 Grad) ca. 30-40 Minuten backen. Um zu prüfen, ob das Brot fertig gebacken ist, mit der Faust auf die Unterseite des Brotes klopfen. Klingt es hohl, ist das Brot fertig. Anschließend auf dem Blech auskühlen lassen.

Bitte aktiviere Marketing Cookies um das YouTube Video anzuzeigen.