



## 5 - Minuten Brot

### Schwarzbrot Zutaten:

250 g Vollkorn Roggenmehl  
250 g Vollkorn Dinkelmehl  
50 g Nüsse oder andere Mehle  
50 g Leinsamen geschrotet  
50 g Sonnenblumenkerne

Man kann grundsätzlich beliebig viele Mehle mischen, auch die Nüsse können durch Mehle ersetzt werden (z.B. Grünkern-, Amaranth- oder Kastanienmehl, Hafermehl, Hirsemehl). Es funktioniert auch mit glutenfreien Mehlmischungen!

1 ½ - 2 Kaffeelöffel Salz, 2 Kaffeelöffel Essig, 450 ml lauwarmes Wasser, 1 Germ (nach Geschmack Brotgewürz)

### Mischbrot Zutaten:

250 g Vollkorn Dinkelmehl  
250 g Vollkorn Weizenmehl  
100 g Grünkernmehl  
25 g Leinsamen geschrotet  
25 g Sonnenblumenkerne (oder andere Nüsse oder Kürbiskerne)

1 ½ - 2 Kaffeelöffel Salz, 2 Kaffeelöffel Essig, 450 ml lauwarmes Wasser, 1 Germ (nach Geschmack Brotgewürz)

**Das Besondere dieses Rezeptes:** Kein Kneten, nur zusammenrühren, kein Aufgehen, sondern gleich ins kalte Rohr geben!

**Arbeitsvorgang:** Alle trockenen Zutaten vermengen, Germ in lauwarmem Wasser auflösen, Essig dazu – mit den trockenen Zutaten verrühren und leicht und kurz auf bemehltem Brett zu einer Rolle formen (loatzen). In eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und **nicht aufgehen lassen** – sondern gleich ins **kalte Rohr** stellen! Bei 200 ° Ober- Unterhitze oder 180° Umluft 1 Stunde backen! Herausnehmen und auf der Rückseite klopfen – wenn es hohl klingt, ist es durchgebacken! **Wirklich kinderleicht 😊 GUTES GELINGEN!**