



Schnelles Hefebrot

1000 g	frischgemahlenes Getreide (Dinkel, Weizen, bis zu ¼ Roggen ist möglich) Auch fertig gemahlenes Vollkorngetreide ist gut möglich.
6 EL	Getreideschrot (eingeweicht) oder Buchweizen / Haferflocken oder einfach 6 EL Getreide mehr mahlen
4 EL	Obstessig
3 TL	Salz
1 Würfel	frische Hefe (oder 1 Päckchen Trockenhefe)
1 Tasse	Ölsaaten (Leinsaat, Sonnenblumen, Kürbis, Sesam)
1l	Wasser 42 Grad warm

Alles in eine Rührschüssel geben und 5 Minuten mit der Küchenmaschine oder den Handrührgerät (Knethaken) verrühren. Der Teig sollte nicht kalt werden. Der Teig ist schwer reißend, ähnlich wie ein Rührteig.

Den Teig in zwei Kastenformen füllen. Ich streue die gefettete Form immer mit Sesam aus, dann klebt nichts an und die Kruste ist sehr lecker.

Backen:

in den kalten Backofen stellen, Ofen auf 180 - 200 Grad einstellen, 70 Minuten backen.

Bei neuen Öfen, die sehr schnell aufheizen, evtl. so vorgehen:

In den kalten Ofen stellen, 10 Minuten auf 50 Grad, dann 60 Minuten auf 180 – 200 Grad backen.

Wir sind da

im Fachbereich Ehe und Familie

<https://kirche-und-gesellschaft.drs.de/paar-familie-alleinerziehende.html>

0711 9791-1040, ehe-familie@bo.drs.de

Beate Gröne