

Vollkornbrot aus der Mikrowelle

Zutaten:

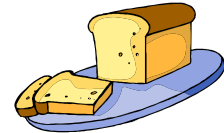
500g Vollkornweizenmehl

150g Körner (z.B. 50g Sesam, 50g Leinsamen, 50g
Sonnenblumenkerne)



2 Eßl. Essig

2 TL Salz



1 Würfel frische Hefe (oder 2 Päckchen trockene Hefe)

20g Sonnenblumenkerne (für den Boden)

In der B11 Schüssel einen halben Liter warmes Wasser
füllen, die Hefe darin auflösen. In einer z.B.
Silikomkastenform Sonnenblumenkerne füllen bis der
Boden gut bedeckt ist. Alle anderen Zutaten in die
Rührschüssel geben und vermengen.

In einem warmen Wasserbad den Teig bei
geschlossenem Deckel gehen lassen (bis der Deckel
ploppt). Dann den Teig in die Form füllen, bei Bedarf
Körner oben drauf streuen.(fest andrücken)

Dann bei 600 Watt, in die Mikrowelle stellen. Nach 12
Minuten Garzeit und 3 Minuten Stehzeit ist unser Brot
fertig zum Verzehr.

Achtung:



Wenn die Mikrowelle älter als 5 Jahre ist, dann die
eigentliche Garzeit um ca. 3-4 Minuten erhöhen.

So schnell haben sie noch nie Brot gebacken!!

Gutes Gelingen

