

# Korn-an-Korn Brot

250g Weizen- oder Dinkelmehl (für glutenfreies Brot z.B. Schär MixIt C Kuchen&Kekse), ca. 300g gemischte Körner (z.B. in absteigender Menge Sesam, Leinsamen, Kürbis, Sonnenblumen, Lupine, Mohn, Flohsamen), darauf gut 2 Teelöffel Salz, eine Prise Kümmel, eine Prise gemahlene Fenchel, einen guten Teelöffel Koriander, 2TL Trockenhefe, 2 EL Öl, 2EL Essig, 250ml Wasser, für glutenfreies Brot zusätzlich 2EL Flohsamenschalen.

---

Zeitbedarf: ca. 15 Minuten, plus insgesamt 4 Stunden Gehen und 1 Stunde backen

---

Alle trockenen Zutaten gut vermengen.

Dann Sirup, Öl und Wasser hinzugeben. Ruhig erstmal mit etwas weniger Wasser anfangen und nach Bedarf hinzufügen.

Ordentlich durchrühren, bis es eine gleichmäßige Masse ist. Der Teig sollte recht weich, fast breiig sein. Die Körner ziehen noch etwas Wasser raus.

1 ½ Stunden an warmem Ort abgedeckt gehen lassen.

Noch einmal gut durchrühren, nötigenfalls nochmal etwas Wasser dazugeben und dann in die Form füllen. Oben diagonal 2-3 Einschnitte machen.

2-3 Stunden an warmem Ort gehen lassen (keine Zugluft!).

Dann (im auf 200° vorgeheizten Ofen) 60 Minuten backen.