

Vollkorn Toastbrot Thermomix

Zutaten für 1 Brot:

- 500 g Weizenvollkornmehl (oder Dinkelvollkornmehl)
- 300 ml Wasser
- 10 g Frischhefe (oder 0,5 Päckchen Trockenhefe)
- 10 g Honig (oder Zucker)
- 10 g Salz
- 30 g Butter (oder neutrales Öl)



optional:

- 30 g Sonnenblumenkerne (oder Leinsamen oder Sesam für den Teig)

Arbeitszeit:	ca. 10 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 30 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 40 Minuten
Ruhezeit:	1,5 Stunden

Zubereitung:

1. Gib das Wasser und den Honig (oder Zucker) in den Mixtopf und erhitze alles auf **37°C für 2 Minuten bei Stufe 2**. Zerbrösele die Hefe und füge sie hinzu. Mixe alles **1 Minute auf Stufe 2**.
2. Gib das Mehl, Salz und die weiche Butter (oder Öl) hinzu. Knete den Teig **3 Minuten auf Teigstufe**. Lass den Teig im Mixtopf 60 Minuten gehen, bis er sich etwa verdoppelt hat.
3. Knete den Teig nochmal **30 Sekunden auf Knetstufe** durch, um ihn zu entgasen. Wenn du möchtest, kannst du jetzt Sonnenblumenkerne, Leinsamen oder Sesam hinzufügen.
4. Forme den Teig mit nassen Händen zu einem Laib und lege ihn in eine gefettete Kastenform. Lass ihn in der Form noch einmal 30 Minuten gehen, bis er schön aufgegangen ist.
5. Backe das Brot im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze für etwa 30-40 Minuten, bis es goldbraun ist. Nimm das Brot aus der Form, pinsel es mit Wasser ein,

decke es mit einem sauberen Küchentuch ab und lasse es auf einem Gitter auskühlen.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

