

### X'sundes Gramue-Brot

<b>Thema:</b>	aus der Serie - Gramue „light“
<b>Saison:</b>	Saisonlos
<b>Besonderheit:</b>	mit Weizenkleie und Körnern
<b>Zu Beachten:</b>	schnell zubereitet, da wenig „Wartezeit“

#### Zutaten / Einkaufsliste (für einen Brotlaib)

1 Würfel	frische Hefe
400 g	Dinkel – Vollkornmehl
100 g	Weizen – Vollkornmehl
80 g	Weizenkleie
90 g	Sonnenblumenkerne
60 g	Sesam
500 ml	Wasser (lauwarm)
2 EL	Apfelessig
2 ½ TL	Salz



#### Zubereitung

Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen.

Alle anderen Zutaten auf die Arbeitsplatte geben und gemeinsam mit dem Hefe-Wassergemisch zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

Den Teig in einen mit Backpapier ausgelegten gusseisernen Topf geben und für ca. 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Danach in den kalten Backofen stellen, eine feuerfeste Schüssel mit Wasser dazustellen, und das Backrohr auf 180°C Umluft einstellen und für eine Stunde backen. Danach das Brot sofort auf ein Gitter legen und mit Wasser bestreichen.

Lauwarm angeschnitten und mit etwas Butter ist dieses Brot ein herrlicher Genuss.

## Gutes Gelingen und Guten Appetit

