



Vollkornbrot mit Brennesselsamen

Zutaten:

- 1 Würfel Germ/Hefe (a 40 g)
- 350 ml warmes Wasser
- 500g Weizenvollkornmehl
- 2 TL Salz
- 150g Brennesselsamen
- Sonnenblumenkerne, Leinsamen

In einer Schüssel die Hefe zerbröseln und in warmem Wasser auflösen, bis der Germ sich vollständig aufgelöst hat. Dann das Mehl und das Salz hinzufügen.

(Alle Zutaten sollten Zimmertemperatur haben.)

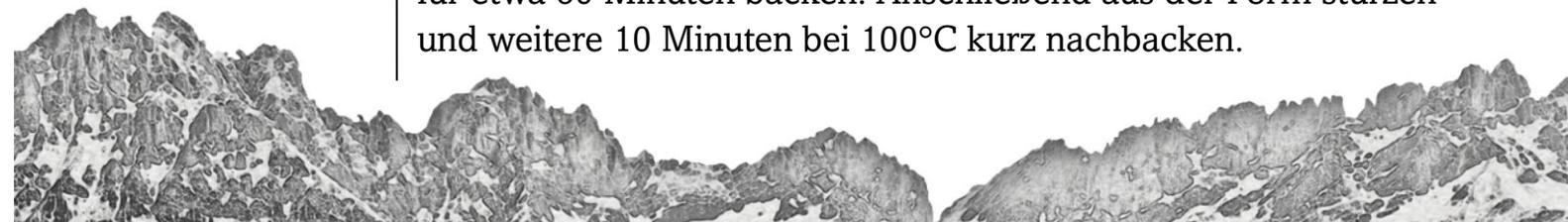
Zubereitung:

Alles gut vermengen und den Teig mit dem Kneithaken eines Handrührgeräts kneten, bis er geschmeidig ist. Gegebenenfalls etwas mehr Mehl oder Wasser hinzufügen.

Den Teig abgedeckt in der Schüssel für 45 Minuten gehen lassen, bis er etwa doppelt so groß ist und dann erneut durchkneten und die Körner einarbeiten.

Den Brotteig in eine gefettete Kastenform geben oder zu einem Laib formen, je nach Vorliebe und nochmals 15 Minuten ruhen lassen.

Das Backrohr auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen und den Teig für etwa 60 Minuten backen. Anschließend aus der Form stürzen und weitere 10 Minuten bei 100°C kurz nachbacken.





Wholemeal bread with nettle seeds

Ingredients:

- 1 cube of yeast (40 g)
- 350 ml warm water
- 500 g whole wheat flour
- 2 tsp salt
- 150 g nettle seeds, sunflower seeds, flaxseeds

Preparation:

In a bowl, crumble the yeast and dissolve it in warm water until it is completely dissolved. Then add the flour and salt. (all ingredients should be at room temperature).

Mix well and knead with the dough hook of a hand mixer until smooth. Add a little more flour or water if necessary.

Cover the bowl with a cloth and leave to rise for 45 minutes, until doubled in size. Then knead the dough again and fold in the grains.

Turn the dough into a greased loaf tin or loaf form and leave to rest for a further 15 minutes.

Preheat the oven to 200°C, on top and bottom heat. Bake for about 60 minutes. Remove from the oven and bake for a further 10 minutes at 100°C (200°F).



FLORA
DAS KLEINE GARTENHOTEL



HOTEL
HOCHFILZER

