



Rezepte > Andere

# Bauernbrot

Zeit gesamt  
🕒 2h 40min

Zubereitungszeit  
🕒 20min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Wasser	600 ml
Hefe, frisch	1 St.
Zucker	1 TL
Vollkornweizenmehl	500 g
Dinkelvollkornmehl	500 g
Salz	1 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Kastenform 28 cm

1. In eine Schüssel lauwarmes Wasser füllen, Hefe in Wasser bröckeln und Zucker zugeben. Zugedeckt ca. 10 Min. gehen lassen. Anschließend nach und nach Mehl und Salz in die Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. Teig ca. 1 Std. gehen lassen.
2. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche Teig falten, hierfür alle Seiten von außen nach innen kneten. Teig erneut ca. 30 Min. in einer Schüssel mit Handtuch bedeckt gehen lassen.
3. Backofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Teig in Brot- oder Kastenform stürzen und mit einem scharfen Messer an der Oberseite etwas einschneiden. Temperatur auf 230 °C reduzieren und Bauernbrot im Ofen ca. 70 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Guten Appetit!

Tipp: Nach Belieben das Brot mit Kräutern, Speckwürfel oder Sonnenblumenkerne pimpen.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	881 kcal
Kohlenhydrate	175 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	24 g
Fette	7 g