**Kräftiges Vollkornbrot**

Zutaten: 350 g Dinkelvollkornmehl

 150 g Roggenvollkornmehl

 450 ml warmes Wasser

 1 Pck. Trockenhefe

 1 TL Rübensirup oder Honig

 2 TL Salz

 3 EL Apfelessig 5%

 1 EL Sauerteig (kann auch weggelassen werden)

 1 TL Brotgewürz

 150 g verschiedene Kerne (Kürbis, Sonnenblumen, Sesam, Leinsamen, Flohsamen usw.)

Zubereitung:

1. Trockenhefe mit dem warmen Wasser und dem Honig ca. 10 Minuten stehen lassen.
2. Die trockenen Zutaten und den Apfelessig mischen und des Hefe-Wassergemisch dazugeben.
3. Alles mit den Händen durchkneten – der Teig darf nicht zu fest sein.
4. Kastenform (ca. 25 – 30 cm) mit Backpapier auslegen, Teig hineingeben und oben einmal einschneiden.
5. Wenn ihr zuhause backt, eine Schüssel Wasser in der Ofen stellen, das Brot ohne Vorheizen bei 200°C Ober-/Unterhitze einschieben und 50 Minuten backen. Dann das Brot aus der Form nehmen, die Temperatur auf 170°C reduzieren und nochmal 40 Minuten fertigbacken.

Zwiebeln, Kräutern, Schinkenwürfeln etc. verfeinert werden.