

## Rezept für schnelles & einfaches Fastenbrechen-Vollkorn-Brot



Der Duft von frisch gebackenem Brot bringt fast jeden Langschläfer aus dem Bett.

Ja, es gibt ein schmackhaftes und einfaches Brotrezept, welches in nur 5 Minuten zusammengemischt ist und nach 60 Minuten im Ofen fertig gebacken ist. Und dafür muss man nicht kochen bzw. backen können. Halte dich lediglich an meine Angaben und du wirst sehen, es wird schmecken und aussehen wie von einem Bäckermeister höchst persönlich.

In meinen Tipps findest du Varianten, damit du nach deiner Fastenzeit das Rezept variieren kannst.

## Grundrezept für 1 Brot (Kastenform)

- 250g Buchweizenmehl (oder feine Haferflocken)
- 250 g Vollkorn Roggenmehl
- 500 ml Wasser lauwarm
- 2 EL Apfelessig
- 1 Packungen Trocken-Germ
- 1 TL Salz
- Gewürze (Anis, Kümmel, Fenchel, Koriander)

### Zubereitung

1. Alle Zutaten gut verrühren -Teig ist relativ flüssig/ zäh
2. Lege eine Kastenform mit Backpapier aus
3. Fülle den Teig ein und streiche ihn glatt
4. Teig auf mittlerer Schiene in den kalten Ofen schieben
5. Backe den Teig für 60 Minuten bei 200 Grad Ober- / Unterhitze
6. Hebe ihn aus der Backform und lasse ihn im ausgeschalteten Ofen auskühlen

### Mein persönlicher Tipp 1

**Nach Tag 8 des strengen Fastenbrechens** kannst du dieses Rezept ganz einfach nach deinem Geschmack erweitern!

Füge **150 g Nüsse und Samen** (z.B. Haselnüsse, Walnüsse, Sonnenblumenkerne) hinzu.

Möchtest du dein Brot etwas rustikaler, dann verfeinere es mit klein geschnittenen getrockneten Tomaten und Oliven.

### Mein persönlicher Tipp 2

Bist du Histamin intolerant, dann ersetze die Trockenhefe durch **Backnatron** oder **Back Soda**.

Natron und Backpulver sind nicht dasselbe, allerdings ist Natron ein wichtiger Bestandteil des Backpulvers. Darum kann man Natron und Backpulver nicht einfach im Verhältnis 1:1 auszutauschen.

**5g Natron und 6 EL Essig oder Zitronensaft auf 500g Mehl!**