

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Grahambrot

1 Würfel Hefe
1 Ei Honig

450 cm³ Wasser

750 g Weizenvollkornmehl
50 g Butter
jod. Meersalz

Milch, zum Bestreichen
Sesam, zum Bestreuen

in eine Tasse bröseln, mit
mischen, u. m. etwas lauw.
Wasser von
verrühren.
Einige Minuten gehen lassen.

Inzwischen:
mit
u.
u. etwas lauw. Wasser (von
450 cm³) verkneten, dann die
Hefelösung zugeben u. m. d.
restl. Wasser alles zu einem
glatten Teig verarbeiten.
Den Teig ca. 40-50 Min.
gehen lassen.

Nochmals kurz durchkneten,
einen Laib formen und sehr
vorsichtig mit Milch betreichen
und mit Sesam bestreuen.
Ca. 30 Min. gehen lassen.

Im vorgeheizten Backofen 30 -
35 Min. backen.

E-Herd: Umluft 150 Grad

Gesamt: 2870,3 kcal : 16 = 179,4 kcal

