



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

Vollkornbrot

Kepekli Ekmek



½ Packung Hefe
2 Würfelzucker
2 Prise Salz
2 Gläser Vollkornmehl
6 ½ Gläser Mehl
3 Gläser lauwarmes Wasser

- # Ein Glas des Wasser in eine Rührschüssel geben.
- # Zucker und Mehl dazugeben und mit den Fingerspitzen vermischen.
- # Zuerst gesiebt Vollkornmehl hinzugeben.
- # Die restlichen zwei Gläser Wasser und Salz hinzugeben, nach und nach normales Mehl hinzugeben und kneten.
- # Nachdem alle Zutaten hinzugegeben sind weitere fünf Minuten kneten und mit einem feuchten Tuch abdecken und eine Stunde quellen lassen.
- # Nach dieser Zeit den Teig in 2-3 Teile aufteilen und dem Teig eine Brotform geben und mit Vollkorn bestreuen.
- # Die zubereiteten Brotteige in eine leicht eingölte Backform geben und nochmals eine halbe Stunde quellen lassen.
- # Im zuvor auf 210 Grad erhitzten Backofen 40 Minuten backen.

Tipp: Die Körner des Vollkornmehls bleiben am Sieb hängen, diese können dann zur Bestreuung verwendet werden.