

Vollkorn-Toastbrot mit Weizen-Vollkornmehl

Frisches Vollkorn-Toastbrot mit Weizen-Vollkornmehl

Vollkorn-Toastbrot mit Weizen-Vollkornmehl – Neulich habe ich bei Sallys Welt (Original Rezept auf Sallys Blog) ein Rezept für Vollkorn-Toastbrot entdeckt, welches mit Dinkel-Vollkornmehl oder Weizen-Vollkornmehl zubereitet werden kann. Für das Toastbrot brauch es nicht viele Zutaten und so ist der Teig relativ schnell gemacht. Wie immer ist eine Küchenmaschine für Hefeteig ein toller Helfer, ich habe fleißig die Knethaken benutzt ☐

Dann folgt eigentlich auch der nervigste Teil von Hefeteig, das warten. Der darf nun für etwa 1 Stunde ruhen, und sollte sein Volumen wenn möglich, verdoppeln. Anschließend wird er kurz mit den Händen ausgebreitet, aufgerollt und in eine gefettete Form gegeben, wo er wieder etwa 1 Stunde lang gehen darf, bevor das Brot dann endlich in den vorgeheizten Ofen kommt. Dafür ist es nach kurzen 30 Minuten schon fertig und man wird für die lange Wartezeit definitiv belohnt ☐

Leckerer Vollkorn-Toast ganz einfach selber machen

Für den Teig habe ich Weizen-Vollkornmehl genommen, denn leider war bei uns das Dinkel-Vollkornmehl zum ersten mal ausverkauft. Mein halber Hefe-Würfel hat hier 25 Gramm, also hatte ich auch ein wenig mehr Hefe. Ansonsten habe ich mich an die Zutaten soweit es ging gehalten. Gebacken habe ich das

Vollkornbrot in einer 30 cm Kastenform und das ist wirklich gut geworden. Allerdings würde ich beim nächsten mal eine kürzere und breitere Form versuchen. Vielleicht geht es dann noch ein wenig mehr in die Höhe.

Sobald ich wieder Dinkelmehl ergattern kann, werden ich dieses Toastbrot-Rezept auf jeden Fall noch einmal backen. Das Brot schmeckt so, oder aber auch getoastet richtig gut. Zu den Kalorien, die sind relativ akzeptabel. Zwei dünne Scheiben á ca. 40 Gramm haben etwa 212 Kalorien und damit kann ich ganz gut leben ☐



Hier findet ihr weitere Rezept-Ideen für Brot & Brötchen zum ausprobieren & nachmachen



Dinkel-Joghurt-Brot



Protein Pfannenbrot mit Käse



Einfaches Weizen-Sauerteigbrot



Einfaches Dinkel-Sauerteigbrot



Weizen-Sauerteigbrot ohne Hefe



Luftige Weizenbrötchen



Dinkel-Zwiebel-Baguette



Laugenkonfekt



Neuerscheinung

Kalorienarme Rezepte

Kalorien zählen leicht gemacht
110 Rezepte unter 500 Kalorien
für ein kalorienarmes Frühstück

**Ab sofort als eBook
& Taschenbuch erhältlich!**

[mehr Infos zum Buch](#)