



Der Sommer ist vorbei, die Tage werden wieder kürzer und kühler. Damit kommen wieder Zeiten, in denen man nach schönen Aktivitäten für drinnen sucht.

Wie wäre es mit einem gemeinsamen **Brotback-Erlebnis**? So erfährt Ihr Kind, wie man ohne die Bäckerei zu einem guten Brot kommt, woraus ein gesundes Brot besteht und wie lecker ganz frisches, selbstgemachtes Brot schmecken kann.

Zusätzlich besteht für Sie als Eltern die Möglichkeit, zusammen mit Ihren Kindern eine schöne gemeinsame Zeit zu verbringen:

Erst zusammen den Teig mischen und in den Backofen stellen, gemeinsam auf das fertige Brot warten, was sich mit einem verführerischen Duft in der ganzen Wohnung ankündigt, und dann gemeinsam ein frisches Brot bei einem gemeinsamen Familienessen genießen. **Mmmh!**

Oft sind Brotrezepte sehr zeitaufwendig, da verlieren die Kinder – und vielleicht auch Sie als Eltern – schnell die Freude. Daher haben wir hier ein Rezept für Sie mit dem Sie zudem mit Ihrem Kind in kurzer Zeit ein wirklich leckeres Brot herstellen können.

Viel Spaß beim Backen!

Schnelles Dinkelvollkornbrot

DIE ZUTATEN

1 Würfel frische Hefe, 500 ml lauwarmes Wasser, 400 g Dinkelvollkornmehl, 100 g Weizenvollkornmehl, 80 g Sesam, 80 g Sonnenblumenkerne, 80 g Leinsamen, 2 EL Obst- oder Weinessig, 2 TL Salz, Fett für die Backform; evtl. noch zusätzlich Sesam, Sonnenblumenkerne und Leinsamen

DIE ZUBEREITUNG

500 ml lauwarmes Wasser in eine Rührschüssel füllen, die Hefe zerbröseln, in das Wasser geben und durch Rühren auflösen.

Alle anderen Zutaten dazu geben und mit dem Knethaken des Handrührgerätes gut durchkneten.

Eine Kastenform gut einfetten. Falls gewünscht, kann nun auf dem Fett noch etwas Sesam, Sonnenblumenkerne und/oder Leinsamen verteilt werden, was dann später außen auf dem Brot noch zusätzlich einen guten Geschmack erzeugt.

In die gefettete Form den fertig gekneteten Teig einfüllen und alles in den noch kalten Backofen stellen. Zusätzlich eine feuerfeste Tasse mit Wasser in den Backofen stellen. Nun den Teig bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) oder 180 °C (Heißluft) eine Stunde lang backen.

(Man stellt die Zeit und die Temperatur gleichzeitig ein, d.h. die Aufwärmzeit des Backofens gehört mit in die Backzeit.)

Nach dem Backen das Brot sofort aus dem Backofen nehmen und zum Abkühlen auf ein Gitterrost stürzen.

TIPP

Variieren Sie die Zutaten: Verändern Sie die Mehlsorten und/oder geben Sie Kürbiskerne statt Sonnenblumenkernen dazu.

Sie haben ein tolles Rezept für einen leckeren Brotbelag und würden es gerne auch anderen Eltern zugänglich machen? Dann schicken Sie es gerne ans Beratungsteam (beratung@heidehofgymnasium.de) und wir stellen einen neuen Impuls für alle Eltern der Unterstufe zusammen.