

Knuspriges Körnerbrot

Oh, ich liebe den Geruch von frisch gebackenem Brot am Sonntagmorgen! Knusprig, frisch und herrlich saftig. Im Inneren versteckt sich ein gesunder Mix aus Leinsamen, Sonnenblumenkernen, Sesam und Nüssen; Pflaumenmus verleiht dem Körnerbrot eine malzig-süße Note. Ich backe immer direkt einen extra großen Laib, damit das Körnerbrot für die ganze Woche reicht.



Knuspriges Körnerbrot | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (1 Laib Brot): 500 Gramm Mehl | 250 Gramm Roggenmehl | 300 Gramm Haferflocken | 150 Gramm Sonnenblumenkerne | 50 Gramm Sesam | 50 Gramm geschrotete Leinsamen | 200 Gramm Nüsse (z. B. Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln) | 1 Esslöffel Salz | 3 Packungen Trockenhefe | 1 Liter Butter- oder Hafermilch | 250 Gramm Pflaumenmus



Knuspriges Körnerbrot | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (3,5 Stunden): 1. Alle trockenen Zutaten mischen. 2. Buttermilch zusammen mit dem Pflaumenmus vorsichtig erhitzen und unter die anderen Zutaten Mengen, bis alles eine homogene Masse ist. 3. Brotteig in eine Silikon- oder gefettete Backform (ca. 22x22cm) füllen und bei 50°C 15 Minuten im Ofen gehen lassen. Dann die Hitze auf 150°C erhöhen und drei Stunden lang backen. 4. Das Brot vor dem Anschneiden auskühlen lassen.

Du suchst noch nach dem passenden [Aufstrich](#)? Wie wäre es dann mit [Hummus](#), [Basilikum-Frischkäse-Aufstrich](#), [Tomaten-Feta-Aufstrich](#), [Bärlauch-Butter](#), [Ajvar](#) oder [Thunfisch-Creme](#)?

Jetzt noch mehr Rezepte für [Brot und Kleingebäck](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 7.304 Kalorien | 290,4 Gramm Fett | 901,2 Gramm Kohlenhydrate | 258,6 Gramm Eiweiß