

# Irishes Vollkornbrot-Rezept

Irish Wheaten Bread

Rezept aus der Gegend von West Cork, Irland

## Zutaten für 2-3 Brote

750 g Weizenschrot grob gemahlen (kein "Schrotmehl" vom Bäcker!)

500 g Weismehl

2 gehäufte Teelöffel Backsoda (Natriumbikarbonat, erhältlich in der Apotheke)

2-3 Teelöffel Salz

je 1 Handvoll Weizenkleie, Weizenkeime und Hafergrütze

2 Teelöffel Zucker

1 l Buttermilch

2,5 dl Milch

2 Eier

ev. Sonnenblumenkerne zum Bestreuen der Kruste

## Zubereitung

Trockene Zutaten gut durchmischen, dann Buttermilch, Milch und Eier schlagen und beifügen. Das Ganze zu einem flüssigen Teigbrei verrühren und in 2-3 gut gefettete Kuchenformen geben, so dass sie etwa zur Hälfte gefüllt sind.

Im Ofen mit Umluft 1/2 Std. bei 200° backen, dann auf 150° herunterschalten und nochmals 1/2 Stunde ausbacken.

Nach dem Backen Brot aus den Formen nehmen und an gut belüftetem Ort abkühlen lassen.

En Guete!

Peter Vollmar

[www.vollmar.ch](http://www.vollmar.ch)