



## Blumentopfbrot

---

Ein Vollkornbrot im Blumentopf gebacken: Rezept für zwei neue 12cm Blumentöpfe. Rustikales Partybrot oder als Geschenk.

### Zutaten:

---

1 Würfel Hefe  
1 Teelöffel flüssiger Honig  
knapp 500ml lauwarmes Wasser  
500g feingemahlener Weizen  
250g Weizenschrot  
50g Sojamehl  
2 Teelöffel Meersalz  
3 Eßlöffel ungeschälter Sesamsamen

Butter zum einfetten der Blumentöpfe  
2 neue Blumentöpfe (12cm Durchmesser)

### Zubereitung

---

Die Hefe in eine große Tasse bröckeln, mit Honig und 125ml warmem Wasser verrühren und 15 Minuten gehen lassen.

Weizenmehl, Weizenschrot und Sojamehl mischen und mit dem Hefeansatz, 2 Eßlöffel Sesam und dem restlichen Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig für eine Stunde gehen lassen und danach nochmals kräftig durchkneten.

Die Blumentöpfe gut wässern, abtrocknen und auf der Heizung anwärmen. Die Töpfe gut mit Butter austreichen. Den Teig in zwei Teile teilen, in die Töpfe füllen und nochmals 15 Minuten gehen lassen.

Die Brote mit lauwarmem Wasser bepinseln, mit dem übrigen Sesam bestreuen und in den vorgeheizten Ofen geben. Zusammen mit dem Brot eine Schale mit Wasser in den Ofen stellen. Bei 250 Grad für 10 Minuten backen, danach weitere 30 Minuten bei 200 Grad fertig backen.