

# Feine Rezepte zum Nachkochen

Aus unserem METTNAU-Kochbuch „...von Herzen genießen!“



## Walnussbrot

### Zutaten:

500g Vollkornweizenmehl, 350 ml Wasser, 2 Pck. Trockenhefe, 8g Salz, 20g Honig, 100g Walnüsse, ein wenig Zimt

### Zubereitung:

- Lauwarmes Wasser und Hefe mischen, Salz, Honig und Zimt hinzu geben
- Die Walnüsse grob hacken
- Nüsse, Salz und Mehl langsam hinzufügen und den Teig ca. 10 min durchkneten
- Den Teig in eine Schüssel geben und mit einem sauberen Tuch abdecken. Den Teig ca. 1 h oder länger gehen lassen
- Backofen auf 220 Grad vorheizen
- Den Teig nochmals durchkneten
- Das Brot in den Ofen schieben und nach 5 min den Ofen auf 190 Grad herunterschalten, weitere 25-30 min fertig backen.

**Nährwertangeabe: 160 kcal pro Scheibe**