

# Walnussbrot

## Zutaten | 1 Brot

350 g	Weizenvollkornmehl
150 g	Weizenmehl, Typ 550
½ Würfel	Hefe
250 ml	lauwarmes Wasser
50 ml	lauwarme Buttermilch
1 TL	Salz
100 g	gehackte Walnüsse
1 EL	Honig
2 EL	Öl

Zubereitungszeit: 10 Min., Gehzeit: 1 Std. 15 Min., Backzeit: 1 Std.

## Zubereitung:

- Wasser, Buttermilch und Honig in eine Schüssel geben und verrühren. Die Hefe zerbröseln und darin auflösen.
- Beide Mehlsorten in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. In diese die Wasser-Hefe-Mischung geben und 15 Min. abgedeckt quellen lassen.
- Salz, Öl und Walnüsse hinzugeben und zu einem Teig kneten.
- Den Teig abgedeckt ca. 1 Std. gehen lassen.
- Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen.
- Eine ofenfeste kleine Schüssel mit Wasser füllen.
- Den Teig in die Kastenform geben und zusammen mit der Schüssel Wasser in den Backofen geben. Ca. 15 Minuten backen.
- Dann die Temperatur auf 180 Grad herunterschalten und die Wasserschüssel aus dem Ofen nehmen. Das Brot weitere 40-45 Minuten backen (ggf. mit Alufolie abdecken).

## Tipp:

Das Brot zusätzlich mit getrockneten Tomaten und Basilikum verfeinern.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.  
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
294 kcal	10,5 g	43,4 g	8,9 g	35,6 mg