

## Schnelles Vollkornbrot

- 2 Tassen (500 ml) Wasser
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 Teelöffel Rübensirup, Ahornsirup oder Honig
- 1 Esslöffel Essig
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Tasse (250 ml) Samen/Nüsse
- 1 Esslöffel Gewürz  
Brotgewürz (Kümmel, Fenchel, Koriander, Anis), Thymian/Oregano oder indisches Gewürz etc.
- 500 g Vollkornmehl  
(Weizen oder Weizen gemischt mit Dinkel, Buchweizen etc.)

Wasser, Hefe und Süßes in einer Schüssel verrühren, dann Essig, Salz, Samen/Nüsse und Gewürze dazurühren. Zum Schluss das Mehl auch mit dem Löffel unterrühren. Den Teig in eine Kastenform (mit Backpapier) füllen, die Form in den kalten Ofen stellen, den Ofen auf 180°C einstellen. Nach 60 Minuten ist das Brot fertig. Guten Appetit!

## Fast Wholemeal Bread

- 2 cups (500 ml) of water
- 1 sachet dry yeast
- 1 teaspoon beet syrup, maple syrup or honey
- 1 tablespoon vinegar
- 1 teaspoon salt
- 1 cup (250 ml) seeds/nuts
- 1 tablespoon spices  
bread spice (caraway, fennel, coriander, aniseed), thyme/oregano or Indian spices etc.
- 500 g wholemeal flour  
(wheat or wheat mixed with spelt, buckwheat etc.)

Mix water, yeast and sweet in a bowl, then add vinegar, salt, seeds/nuts and spices. Finally, stir in the flour with a spoon. Fill the dough into a box form (with baking paper), place the form in the cold oven, set the oven to 180°C. After 60 minutes the bread is ready. Enjoy your bread!

## Pain complet rapide

- 2 tasses (500 ml) d'eau
- 1 sachet de levure sèche
- 1 cuillère à café de sirop de betterave, de sirop d'érable ou de miel
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à café de sel
- 1 tasse (250 ml) de graines/noix
- 1 cuillère à soupe d'épices  
épices à pain (cumin, fenouil, coriandre, anis), thym/orange ou épices indiennes, etc.
- 500 g de farine complète  
(blé ou blé mélangé avec de l'épeautre, du sarrasin, etc.)

Mélangez l'eau, la levure et le sucré dans un bol, puis ajoutez le vinaigre, le sel, les graines/noix et les épices. Enfin, ajoutez la farine à l'aide d'une cuillère. Remplissez la pâte dans un moule à boîte (avec du papier sulfurisé), placez le moule dans le four froid, réglez le four à 180°C. Après 60 minutes, le pain est prêt. Bon appétit !