

VOLLKORNBROT MIT SONNEN- BLUMENKERNEN

frisch aus deinem Backofen



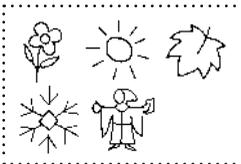
Du brauchst

400 g Roggenvollkornmehl
250 g Dinkelmehl Type 630
1 Päckchen Trockenhefe
1 Packung Sauerteig-
extrakt
1 TL Honig
2 TL Salz
100 g Sonnenblumenkerne
ca. 400 ml lauwarmes
Wasser

Nach Belieben

1-2 TL Brotgewürz

1. Alle Zutaten mit dem Wasser zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
2. Abgedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen.
3. Gut durchkneten und nochmal 45 Minuten gehen lassen.
4. Einen Laib formen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 50-60 Minuten backen.



TIPP →

Eine besonders schöne Kruste bekommt das Brot, wenn man eine Schale mit heißem Wasser in den Backofen stellt.