

Leckeres, ballaststoffreiches Dinkelbrot

Zutaten:

500 g Dinkelvollkornmehl

(Optional können Sie Emmer Mehl o. ein anderes glutenfreies Mehl nehmen und ein glutenfreies Brot backen)

50 g Sonnenblumenkerne

50 g Sesam

1 Handvoll Walnüsse

1 Würfel Hefe oder Päckchen Trockenhefe

450 ml lauwarmes Wasser

9 g Salz

1 EL. Apfelessig

Zubereitung:

1. Mehl, Sonnenblumenkerne, Sesam und Walnüsse vermischen.
2. Hefe mit Wasser gut anrühren. Salz und Essig dazugeben. Alles vermengen.
3. Mit Mehlmasse gut vermischen.
4. In den kalten Backofen stellen und für 50 Min. bei 170°C backen.
5. danach ohne Form für weitere 10 Min. in Backofen bei 170°C stehen lassen.

Fertig!

