

VOLLKORN-KÖRNDL-BROT

MIT HEIMISCHEN SUPERFOODS

ZUTATEN

für 1 Kastenform:

500 g Vollkornmehl
(Weizen oder Dinkel)
2 TL Salz
1 EL Honig
2 EL Brotgewürz
2 EL Haselnüsse
2 EL Walnüsse
4 EL Sonnenblumenkerne
4 EL Leinsamen
4 EL Hanfsamen
4 EL Kürbiskerne
500 ml warmes Wasser

Außerdem:
Sonnenblumenkerne
zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Nüsse und Samen grob hacken oder mit einer Küchenmaschine fein vermahlen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Knethaken eines Mixers zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Achtung: Wasser nur schluckweise hinzugeben, bis der Teig eine kompakte nicht zu weiche Konsistenz hat. Teig 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen. Teig hineingeben und mit Wasser bestreichen, mit Sonnenblumenkernen bestreuen. In den vorgeheizten Ofen geben, nach 10 Minuten auf 180 Grad Ober-/Unterhitze zurückschalten. Brot 50 Minuten im Ofen fertigbacken, bis es eine goldbraune Kruste hat.



60 Minuten Backzeit



ballaststoffreich, hält lange satt

