



Schnelles

Fitnessbrot

Zutaten

300 g Wasser
1/4 Würfel Hefe
1 EL Honig
1,5 TL Salz
200 g Dinkelvollkornmehl
100 g Roggenmehl Typ 997
50 g Sonnenblumenkerne
10 g Leinsamen
Gemischte Saaten für die Form
(Haferflocken, Chiasamen,
Kürbiskerne, etc.)

Zubereitung

Wasser, Hefe & Honig in den Mixtopf geben und 2 Min./37°/Stufe 1 erwärmen.

Die restlichen Zutaten zugeben und 3 Min. mit der Teigstufe kneten.

Eine Kastenform (Fassungsvermögen 1,4 l) leicht fetten und den Boden mit Saaten bedecken.

Teig zugeben (ist sehr nass/klebrig) und ebenfalls mit Saaten bedecken.

Abgedeckt 30 Minuten gehen lassen.

Jetzt ohne Deckel in den kalten Ofen stellen und 30 Min./220° (Ober/Unterhitze) backen.

Anschließend Temperatur auf 200° reduzieren und weitere 25 Minuten backen.

Anja Grassinger
+49 160 97900442



Guten Appetit