



Körnerbrot

www.gluecksfood.com

ZUTATEN

KASTENFORM 20 CM

- 400 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Buchweizenmehl
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Kürbiskerne
- 25 g Leinsamen
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1-2 TL Salz
- 2 EL Apfelessig
- Kleine Kastenform (20 cm)

ZUBEREITUNG

- Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Dinkelvollkorn-, Buchweizenmehl, Sonnenblumen-, Kürbiskerne, Leinsamen, Salz und Trockenhefe in einer Schüssel mischen.
- Apfelessig sowie 500 ml lauwarmes Wasser dazugeben und mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine gut verrühren.
- Kastenform einfetten (oder mit kompostierbarem Backpapier auslegen), Brotmischung einfüllen, nach Belieben mit zum Beispiel Haferflocken oder weiterem Leinsamen bestreuen und im vorgeheizten Backofen 50 bis 60 Minuten backen.
- Anschließend mit der Stäbchenprobe testen, ob das Brot fertig ist. Sollte dies nicht der Fall sein, kannst du das Brot für weitere 15 bis 20 Minuten bei 180 Grad im Backofen lassen.
- Fertiges Körnerbrot aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 5-10 Minuten

Backzeit: 50-60 Minuten + weitere 15-20 Minuten

