



Dinkel-Körner-Brot

für eine normal große Kastenform:

500 gr Dinkelvollkornmehl

80 gr Leinsaat

80 gr Sesam

80 gr Sonnenblumenkerne

2-3 EL Kürbiskerne

2 EL Brotgewürz geschrotet

(besteht aus Fenchel, Koriander, Kümmel; muß gar nicht rein,
das Brot schmeckt auch so ganz prima)

2 EL Obstessig

2 TL Meersalz

1 Würfel Hefe

1/2 l warmes Wasser

Butter zum Einfetten der Kastenform

Schmeckt z.B. auch gut mit Schnittlauch und Röstzwiebeln drin.
Man sollte experimentieren, kann kaum schiefgehen...

Hefe in Wasser verrühren, dann mit den anderen Zutaten gut mischen und in die gefettete Kastenform geben.

Teig braucht nicht zu gehen.

Auf der unteren Schiene in den kalten Backofen stellen
und 1 Stunde bei 220° backen.