

Blitzbrot

Zutaten (1 Kastenform ca. 30 cm):

1 Würfel Hefe
450 ml lauwarmes Wasser
250 g Dinkelmehl (Vollkorn)
250 g Weizenmehl (Vollkorn)
80g Sonnenblumenkerne
80g Sesam
2 TL Salz
2 EL Zitronensaft oder Essig
Fett für die Form
Körner zum Bestreuen

So geht's:

Hefe mit dem Wasser verrühren. Alle anderen Zutaten dazugeben und alles 2 Minuten kräftig miteinander verkneten.
Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen. Mit Körnern bestreuen und in den kalten Backofen stellen.
Bei 200°C etwa 60 Minuten backen.
Anschließend das gare Brot aus der Form nehmen. In der Restwärme des Backofens noch etwa 10 Minuten nachbacken.

Guten Appetit!