

Blitzbrot

Zutaten | 1 Brot:

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



Küchenwerkzeug:

- 1 große Schüssel
- 1 mittelgroße Schüssel
- Waage
- 1 Gabel
- 1 Messbecher
- 1 Esslöffel
- 1 Teelöffel
- 1 Pinsel
- 1 kl. Tasse
- 1 Kastenform, ca. 30 cm

So geht's:

- 1) Hefe mit dem Wasser und dem Zitronensaft/Essig in der großen Schüssel vermischen und mit der Gabel verrühren. Mehl in der mittelgroßen Schüssel abwiegen und mit Salz zur Wasser-Hefe-Mischung dazu geben. Körner abwiegen und dazugeben und alles 2 Minuten kräftig miteinander verkneten.
- 2) Etwas Öl in eine kleine Tasse geben und mit dem Pinsel die Kastenform einfetten und den Teig in die Kastenform füllen. Mit weiteren Körnern bestreuen und in den kalten Backofen stellen.
- 3) Bei 200°C etwa 40-45 Minuten backen.

(Saisonale) Alternativen:

- Die Sonnenblumenkerne lassen sich zum Teil oder ganz durch Kürbiskerne ersetzen.
- Auch Hanfsamen oder ganze Leinsamen können hinzugefügt werden.

Guten Appetit!