



## **Einkorn Vollkorn Brot mit Sonnenblumenkernen**

- 300 g Bio Einkorn-Vollkornmehl
- 200 g Roggenmehl
- 21 g Germ/Hefe
- 200 ml Buttermilch
- 14 g Salz
- 250 ml Wasser lauwarm
- 100 g Sonnenblumenkerne

### **Zubereitung:**

Die Germ/Hefe im Wasser auflösen.

Alle anderen Zutaten in die Schüssel Deiner Küchenmaschine geben, das Hefewasser dazu und den Teig ca. 5 Minuten kneten. Teig abdecken und bei Zimmertemperatur eine Stunde rasten lassen.

Noch einmal gute 5 Minuten gut durchkneten.

Den, doch etwas klebrigen Teig auf eine mit reichlich Mehl bestäubte Arbeitsfläche geben und mit bemehlten Händen zu einer Kugel formen. Ein Simperl mit einem Küchentuch auslegen, gut mit Mehl einstauben und die Teigkugel hineinlegen.

Zudecken und noch einmal eine Stunde rasten lassen.

Backrohr auf 200 C° Ober-/Unterhitze vorheizen.

Deinen Brotteig nun auf ein, mit Backpapier belegtes Blech stürzen, nach Belieben einschneiden und ca. 30-45 Minuten backen.

Dabei auf den Boden des Backrohres eine hitzebeständige Schüssel mit einigen Eiswürfel stellen.

Das Brot ist fertig, wenn Du auf die Unterseite klopfst und es hohl klingt.

Gutes Gelingen.

[www.gudrunvonmoedling.at](http://www.gudrunvonmoedling.at)

ALLE Nutzungsrechte – Rezepte – Texte und Fotos gehören ausschließlich MIR – „Gudrun von Mödling“ und müssen – vor Verwendung – schriftlich genehmigt werden. Vervielfältigungen (Kopien, Screenshots jeglicher Art, usw.) sind verboten, da sie eine Urheberrechtsverletzung darstellen.