

Körnerbrot - Alfred Biolek

Kategorien: Backen, Brot

Zutaten für: 1 Kastenform

600	Gramm	Dinkelmehl
200	Gramm	Buchweizen, gemahlen
3/4	Ltr.	Wasser
3		Salz
4		Essig
1	Würfel	Hefe
1	Tasse	Sesam
1	Tasse	Sonnenblumen-Kerne
1	Tasse	Leinsamen oder Kürbiskerne
		Butter, zum Ausfetten der Form
		Haferflocken, zum Ausstreuen

Anleitung:

Salz, Hefe und Essig im Wasser verrühren und auflösen. Dinkelmehl und Buchweizen mit der Flüssigkeit zu einem dickflüssigen Brei vermengen. Sesam, Sonnenblumenkerne und Leinsamen/ Kürbiskerne untermischen, je einen EL für die Dekoration zurückbehalten.

Kastenform ausfetten und mit Haferflocken ausstreuen. Den Teig hineingeben, die restlichen Kerne locker darüber verteilen und die gefüllte Form in den kalten Backofen schieben.

Den Ofen auf 220°C Ober- und Unterhitze oder 200°C Umluft stellen und ca. 60 Minuten backen.

Den Laib aus der Form nehmen und auf einem Gitterrost auskühlen lassen.