

Kuerbiskern - Sonnenblumen - Kern - Brot

Kategorien: Brot, Vollwertküche

Zutaten für: 1 Rezept

1	kg	Vollkornmehl
20	Gramm	Salz
40	Gramm	Hefe
350	ml	Wasser, Raumtemperatur
350	ml	Milch; Raumtemperatur
100	Gramm	Kuerbiskerne
100	Gramm	Sonnenblumenkerne

Anleitung:

Hefe in eine Schuessel geben und mit der Fluessigkeit auflösen.
Uebrige Zutaten begeben, mischen und von Hand oder mit einem Knetwerk intensiv kneten. Teig zugedeckt etwa 40 Minuten gehen lassen. Der Teig sollte schoen Straff sein. Teig teilen und zu runden oder langen Broten formen. Auf mit Backpapier belegtes Blech legen und zugedeckt nochmals ca. 40 Minuten gehen lassen. Das Blech in den auf ca. 220 GradC vorgeheizten Ofen schieben und backen.
Varianten: wahlweise koennen im Teig auch Zwiebel-, Knoblauch-, Speckwuerfeln oder ein Teeloeffel voll Kuemmel mitgeknetet werden.

Backzeit ca. 40 Minuten.