

## Kürbiskernbrot

Für 24 Scheiben

300 g feines Weizenvollkornmehl  
100 g feines Maismehl  
100 Roggenvollkornmehl  
120 g geschälte Kürbiskerne  
40 g Schneekoppe Leinsamen  
1 Würfel Hefe (42 g)  
1 TL Schneekoppe Diät Sirup  
250 g fettarme Dickmilch  
1 1/4 TL Schneekoppe Meersalz mit Jod und Fluor  
2 EL Schneekoppe Sonnenblumenöl  
Öl für die Form

Zubereitungszeit 160 Minuten

1. Alle drei Mehlsorten in einer Schüssel mit 100 Gramm Kürbiskernen und den Leinsamen mischen. In die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineinbröckeln. 5 Esslöffel lauwarmes Wasser und Diätsirup dazugeben und mit etwas Mehl zu einem Vorteig verrühren. Abgedeckt an einem warmen Ort etwa 15 Minuten gehen lassen.
2. Dickmilch, 140 Milliliter lauwarmes Wasser, Salz und Sonnenblumenöl dazugeben und verkneten. Den Teig abgedeckt weitere 30 Minuten bis zum doppelten Volumen gehen lassen. Eine Kastenform (30 Zentimeter Länge) einölen. Den Backofen auf 225 ° (Umluft 200 °C, Gas Stufe 4) vorheizen.
3. Den Teig in die Form geben und glatt streichen. Restliche Kürbiskerne auf die Oberfläche streuen und das Brot mit Wasser besprühen. Den Teig in der Form weitere 30 Minuten gehen lassen.
4. Eine feuerfeste Schale mit kaltem Wasser auf den Boden des Backofens stellen. Das Brot im Backofen 15 Minuten backen, dann den Backofen auf 200 °C (Umluft 175 °C, Gas Stufe 3) herunterschalten. Das Brot weitere 40 Minuten backen. Brot aus dem Ofen nehmen und erneut mit Wasser besprühen. Einige Minuten in der Form auskühlen lassen, auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.

Pro Scheibe 510/122 kJ/kcal  
5 g Eiweiß  
4 g Fett  
14 g Kohlenhydrate  
3 g Ballaststoffe  
1,5 BE

Aufgrund der Zutatenkombination ist der Teig sehr zähflüssig und klebrig und lässt sich deshalb nicht mit den Händen kneten. Wer keine Dickmilch mag kann sie durch fettarmen Naturjoghurt ersetzen.