

## Dinkelvollkornbrot

### **Zutaten:**

100 g Kürbiskerne  
100 g Sonnenblumenkerne  
50 g Pinienkerne (optional)  
1 Würfel Hefe (ca. 42 g)  
500 ml lauwarmes Wasser  
10 g Salz  
2 EL Essig  
etwas Butter für die Form

### **Zubereitung:**

Ofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Eine Kastenform (30 cm) gut einfetten. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und Pinienkerne miteinander vermischen und eine Handvoll Kerne in die gefettete Form streuen.

Den Würfel Hefe in 500 ml lauwarmen Wasser reinbröseln und mit einem Schneebesen gut verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat.

Das Dinkelmehl mit der Körnermischung vermischen. Dann die Hefemasse hinzugeben. Das Salz und den Essig hinzugeben und alles mindestens 5 Minuten miteinander verkneten. Den Teig in die Kastenform einfüllen und mit den restlichen Körnern bestreuen. Das Brot ohne Gehenlassen direkt im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen.

### **Tipp:**

Wenn du nicht sicher bist, ob das Brot schon durch ist, nimm es einfach aus dem Backofen und stülpe es aus der Kastenform. Wenn du jetzt mit dem Finger gegen den Boden klopfst und er fest ist, ist das Brot durch.

Die Körnermischung kann man auch mit anderen Körnern variieren.

