



Kürbiskern Brot

Vollkornbrot mit Kürbiskernen.

Zutaten

Menge	Zutat
750 g	Weizenvollkorn Mehl
250 g	Roggenvollkorn Mehl
2 TL	Salz
80 ml	Kürbiskernöl
180 g	Kürbiskerne
1 Würfel	Germ (Hefe)
10 g	Kristallzucker
600 ml	Wasser

Zubereitung

Personen : 4

Erledigt	Zutaten	Beschreibung
----------	---------	--------------

Teig (70 Minuten)

1. 600 ml Wasser (lauwarm) in eine große Schüssel geben und 1 Würfel Germ (Hefe) hineinbröseln und mit 10 g Kristallzucker vermischen, so dass sich die Hefe komplett auflöst.
750 g Weizenvollkorn Mehl
250 g Roggenvollkorn Mehl
80 ml Kürbiskernöl und
2 TL Salz dazugeben und alles gut miteinander verkneten.
Den Teig nun zugedeckt rund 30 Minuten rasten lassen. Nun in kleinere Teile teilen und Wecken daraus formen und die 180 g Kürbiskerne auf die Wecken aufteilen und einarbeiten.
Die Wecken nun an einem warmen Ort (Backofen bei 40 °C) rund 30 Minuten gehen lassen.

Backen (40 Minuten)



Erledigt	Zutaten	Beschreibung
<input type="checkbox"/>	2.	Die Wecken nun auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 180°C rund 40 Minuten backen je nach Größe.

Tipp

Entweder am Backblech oder in einer größeren Kastenform backen.

Beilagen, Einlagen, Gebäck

Light

Alkohol

Besuch

- **Schwierigkeit**

Leicht

- **Zeitkategorie**

- **Nährwert**

- **Punkte**

0

- **Bewertung**

Keine Bewertung

- **Zeit**

1 Stunde 50 Minuten

- **Preiskategorie**