



# Sonnenblumenkern Brot

Brot mit Dinkelvollkorn Mehl und Joghurt.

## Zutaten

Menge	Zutat
1 Becher	Joghurt natur
80 g	Sonnenblumenkerne
80 g	Haferflocken
300 g	Dinkelvollkorn Mehl
1 TL	Salz
1 EL	Brotgewürz
0.5 Würfel	Germ (Hefe)
200 ml	Wasser

## Zubereitung

Personen : 4

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

### Teig (15 Minuten)

- |                          |    |  |
|--------------------------|----|--|
| <input type="checkbox"/> | 1. | 200 ml Wasser (lauwarm) in eine große Schüssel geben und 0.5 Würfel Germ (Hefe) hineinbröckeln und vermischen, so dass sich die Hefe komplett auflöst. Nun 1 Becher Joghurt natur 80 g Sonnenblumenkerne (geröstet) und 80 g Haferflocken dazugeben und vermischen. Weiters 300 g Dinkelvollkorn Mehl 1 TL Salz und 1 EL Brotgewürz gut daruntermischen. Es soll ein weicher Teig entstehen. Eventuell noch etwas Wasser dazu mischen. |
|--------------------------|----|--|

### Ruhezeit (45 Minuten)

Erledigt	Zutaten	Beschreibung
<input type="checkbox"/>	2.	Den Teig nun in eine befettete und bemehlte Brotback-Form füllen und mit etwas Wasser besprühen. Nun an einem warmen Ort (Backrohr bei 40 °C) so lange stehen lassen, bis sich das Teig-Volumen mindestens um 1/3 vergrößert hat. Das kann von 15 bis 45 Minuten dauern.

### Backen (60 Minuten)

<input type="checkbox"/>	3.	Das Brot nun im Backrohr bei 180°C Unter und Oberhitze rund 1 Stunde backen. Dabei eventuell mit etwas Milch bestreichen. Das Brot ist fertig, wenn es beim Klopfen auf die Oberseite hohl klingt. Danach aus der Form nehmen und auf ein Gitter stürzen und gleich wieder umdrehen und auskühlen lassen.
--------------------------	----	---

### Tipp

Wenn das Backrohr aufgeheizt ist, das Brot mit etwas Wasser besprühen oder eine kleine feuerfeste Schüssel mit Wasser unten in das Backrohr stellen.

Beilagen, Einlagen, Gebäck

Light

Alkohol

Besuch

- **Schwierigkeit**

Mittel

- **Zeitkategorie**

- **Nährwert**

- **Punkte**

0

- **Bewertung**

Keine Bewertung

- **Zeit**

2 Stunden

- **Preiskategorie**