

Körndltraum

Zutaten:

80 g Kürbiskerne
80 g Sonnenblumenkerne
80 g Leinsamen
1 Würfel Germ
500 ml Wasser
500 g Dinkelvollkornmehl
1 TL Salz
1 EL Essig

Zubereitung:

Backrohr auf 200° C vorheizen, Kastenform einfetten. Kerne und Leinsamen gut mischen, mit einem Drittel die Form ausstreuen. Ein weiteres Drittel zur Seite legen. Restliche Zutaten zu geschmeidigem Teig verarbeiten, in die Form füllen, glattstreichen. Die restlichen Körner auf dem Brot verteilen, sofort backen. Nach 45 min ist das Brot fertig.

