

Eiweißbrot



Zutaten

75 g Dinkelkörner
30 g Kürbiskerne
30 g Sonnenblumenkerne
25 g Haferflocken fein
300 g Dinkelmehl
1 TL Honig
1 geh. TL Salz
½ Würfel Hefe (20 g)

Zubereitung

Alle Körner (Dinkel, Kürbis, Sonnenblumen) zusammenmischen und 5 Sek. auf Stufe 10 zerkleinern.
Die restlichen Zutaten dazugeben und nochmals 2 Min. zu einem Teig verrühren.

Kastenform einfetten und mit Sesam bestreuen.

Den Teig in die Kastenform füllen und mit Wasser besprühen.

Bei 210°C ca. 45 Min. backen.