

## Dinkelvollkornbrot



### Zutaten für 1 Brot (Kastenform 30 cm lang)

- 350 g Weizenmehl Typ 550
- 350 g Dinkelvollkornmehl
- 400 ml lauwarmes Wasser
- 1 Würfel Hefe (ca.42 g)
- 100 g Kürbiskerne
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 1 EL Essig
- 10 g Salz

### Zubereitung

1. Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Eine Kastenform gut einfetten. Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne miteinander vermischen und eine Handvoll Kerne in die gefettete Form streuen.
2. Den Würfel Hefe in 400 ml lauwarmes Wasser reinbröseln und mit einem Schneebesen gut verrühren, bis sich der Würfel aufgelöst hat.
3. Die Mehle mit der Körnermischung vermischen. Dann die Hefemasse hinzugeben. Das Salz und den Essig hinzugeben und alles mindestens 10 Minuten miteinander verkneten.
4. Den Teig in eine bemehlte Schüssel legen, mit einem Küchentuch abdecken und für 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.
5. Nach der Ruhezeit den Teig nochmal gut durchkneten, in die Kastenform einfüllen und mit den restlichen Körnern bestreuen. Das Brot im vorgeheizten Ofen circa 45 Minuten backen.

Wenn du dir 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 es fest ist, ist das Brot durch.

