

Express Vollkornbrot mit Kürbiskern

Schwierigkeitsgrad leicht
 Portion/ Größe 30 cm Kastenform
 Zubereitungszeit 15 Minuten
 Gärzeit -
 Backzeit 45 Minuten
 Temperatur 200° O/U

Zutaten

- 380 gr Dinkel- Vollkornmehl
- 120 gr Weizen- Vollkornmehl
- 160 gr Kürbiskerne
- 2 El. Kürbiskernöl
- 1 El. Essig
- 42 gr frische Hefe (1 Würfel)
- ca. 500 ml lauwarmes Wasser
- 2 Tl. Salz
- 1 Tl. Honig

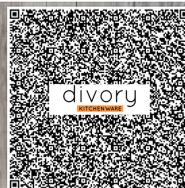


Zubereitung

Den Backofen auf 200° Ober/Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform (Ca. 30 cm Länge) mit Butter einfetten und eine Handvoll Kürbiskerne in die Form streuen.

Die beiden Mehlsorten in die Rührschüssel sieben, Salz und die restlichen Kerne darauf streuen. Die Hefe im Wasser komplett auflösen und zum Mehl geben. Honig, Öl und Essig zufügen und das Ganze gut vermischen und ca. 8 Minuten kneten lassen.

Den Teig füllen wir in die Form und schieben sie für ca. 45 Minuten in den Backofen.



**-15%
RABATT**

auf alle Teile von Divory bei AMAZON

Code: **KAISERLICH**

Noch mehr kaiserliche Rezepte
auf www.kaiserlichgekoht.com

