



## SCHNELLES DINKEL-VOLLKORNBROT

### Zutaten:

450g Dinkel fein  
gemahlen  
100g Buchweizen fein  
gemahlen  
100g Leinsamen  
geschrotet  
100g  
Sonnenblumenkerne  
2 TL Meersalz  
3 EL Obstessig  
25g frische Hefe  
1 TL Honig  
½ l warmes Wasser  
30g Sesam

### Zubereitung:

Eine Kastenform mit Öl einfetten.  
Hefe mit 100 ml von dem warmen Wasser,  
1TL Honig und etwas Dinkelmehl verrühren.  
Alles 10 min gehen lassen.  
Die anderen Zutaten mit der aufgegangenen  
Hefe vermengen.  
Den sehr weichen Teig in die Backform  
streichen und mit Sesam bestreuen.  
Im vorgeheizten Backofen 55 Minuten bei  
200 °C (Heißluft 170 °C).  
Das Brot sofort aus der Form stürzen und auf  
einem Rost auskühlen lassen.  
Das Rezept schmeckt auch mit Kürbiskernen  
oder Nüssen sehr gut.  
Es können 50g Dinkelmehl durch 50 g  
Roggenmehl ersetzt werden, das gibt einen  
herzhaften Geschmack.