

# SCHNELLES SONNEBLUMENBROT

*mit Hefe*



## **Zutaten:**

- 500 g Dinkelvollkornmehl (am besten frisch gemahlen)
- 500 g Wasser
- 150 g Sonnenblumenkerne
- 30 g frische Bio-Hefe
- 1 EL Apfelessig
- 12 g Steinsalz
- etwas Butter zum Einfetten der Form
- Optional: 1/2 TL Kümmel (gemahlen oder ganze Körner direkt mit dem Getreide in der Getreidemühle mahlen)
- Optional: ein paar Sonnenblumenkerne für die Form

## **Zubereitung:**

1. Eine Kastenform mit Butter einfetten.
2. Salz, Mehl und Sonnenblumenkerne vermengen.
3. Hefe im Wasser auflösen.
4. Hefe-Wasser-Gemisch und Essig zu den restlichen Zutaten in die Teigschüssel geben und alle Zutaten gut vermengen (z.B. mit einem Löffel einfach "umrühren").
5. Die Masse in eine gut gefettete Kastenform geben. Nicht mehr gehen lassen.

**Backzeit:** Die Form in den kalten Backofen stellen. Den Ofen anschalten und auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) für ca. 1:00 - 1:15 h (Die Backdauer variiert je nach Ofen.)

## **Tipp:**

Wenn du schon am Vortag weißt, dass du das Brot backen möchtest, kannst du die 150 g Sonnenblumenkerne in 150 g Wasser einweichen (z.B. über Nacht). Damit das Brot am Ende nicht zu feucht wird, nimmst du, wenn du den Teig zubereitest, dann 150 g Wasser weniger als im Rezept angegeben.

## **Variation:**

Wenn du mehr Zeit hast, kannst du nur 20 g Hefe in das Brot geben und es dafür vorher für eine Stunde gehen lassen und dann erst in den Ofen schieben.