

## Dinkel-Vollkornbrot

### Ihr braucht:

- 1 Würfel frische Hefe
- 450ml kaltes Wasser
- 500g Dinkel-Vollkornmehl
- 50g Sonnenblumenkerne (alternativ: Kürbiskerne oder gehackte Nüsse)
- 50g Sesam
- 50g Leinsamen
- 2 TL Obstessig
- 2-3 TL Salz
- Öl für die Form

### So geht's:

Hefe zunächst zerbröseln und mit dem Wasser gut vermischen. Nun die restlichen Zutaten hinzugeben und alles miteinander verrühren.

Die Kastenform gründlich einfetten. Teig in die Form geben und längs einschneiden. Das Brot schließlich in den kalten Backofen stellen und 60 Minuten auf mittlerer Schiene bei 190°C (Umluft: 170°C) backen.

