



## SAFTIGES KÖRNERBROT

---

### ZUTATEN

- 1** Hefewürfel
- 450 g** Wasser lauwarm
- 500 g** Dinkelmehl
- 50 g** Sonnenblumenkerne
- 50 g** Sesam
- 20 g** Chia Samen
- 20 g** Kürbiskerne
- 1 TL** Salz
- 2 TL** Apfelessig
- Wenig** Sonnenblumenkerne für die Form

---

### ZUBEREITUNG

1. Hefe und Wasser für 2 Min. / 37 Grad / Stufe 2 erwärmen
2. Restliche Zutaten begeben und 2 Min. / Knetstufe zu einem Teig verrühren
3. Teig in eine ausgebutterte und mit Sonnenblumenkernen bestreute Form geben
4. Der Teig soll vor dem Backen nicht aufgehen
5. Form in die Mitte des kalten Ofens schieben und ca. 50 Minuten bis eine Stunde bei 200 Grad backen