

## Dinkelbrot mit Nüssen

### Aus was?

- \* 500 ml lauwarmes Wasser
- \* 1 Würfel Hefe (ca. 42 g) oder ein Päckchen Trockenhefe
- \* 500 g Dinkelvollkornmehl
- \* 100 g Kürbiskerne oder Nüsse
- \* 100 g Sonnenblumenkerne oder Sesam
- \* 50 g Pinienkerne (optional)
- \* 10 g Salz
- \* 2 EL Essig
- \* etwas Butter für die Form

### Wie?

- \* Eine Kuchen-Kastenform (Länge 30cm) gut einfetten.
- \* Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und Pinienkerne miteinander vermischen und eine Handvoll Kerne in die Form streuen.
- \* Die Hefe in 500ml lauwarmes Wasser auflösen.
- \* Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.
- \* Das Mehl mit der Körnermischung vermischen. Zwei Esslöffel Körner aufbewahren.
- \* Dann die Hefemischung unterrühren. Salz und Essig hinzugeben und alles mindestens 5 Minuten miteinander verkneten.
- \* Den Teig in die Kastenform einfüllen und mit den restlichen Körnern bestreuen.
- \* Das Brot direkt im vorgeheizten Ofen circa 45 Minuten backen.



Fotos: privat

- ♥ **Tipp:** Du kannst einen Teil der Nüsse oder Kerne auch durch Rosinen oder Schokostücke ersetzen. Dann hast du eine süße Variante.