

Leckerer Dinkel Brot Rezept aus

Ihrer **WIESENMÜHLE** ...



Drei - Minuten Brot

- Zutaten:**
- 1 Würfel Hefe o. 1 P.Trockenhefe
 - 500 ml lauwarmes Wasser
 - 500 g Zentrofan-Dinkel Mehl
 - 50 g Sonnenblumenkerne
 - 50 g Sesam
 - 50 g Leinsamen
 - 1,5 TL. Salz
 - 2 EL. Apfelessig

Zubereitung:

Die Hefe in dem lauwarmen Wasser auflösen. Das Mehl mit den Sonnenblumenkernen, dem Sesam, dem Leinsamen, dem Salz und dem Obstessig in eine Schüssel geben. Das Hefe-Wasser zu geben und alles gut durcharbeiten und kneten. Den Teig, ohne ihn gehen zu lassen, in eine gefettete Kastenform füllen und in den kalten Backofen stellen. Bei 175°C etwa 60 Min. backen. Aus der Form lösen und wieder in den Backofen stellen und noch etwas nachbacken.