

## Dinkel-Hafer Vollkornbrot

Zubereitungszeit: 40 min



### Für den Teig:

600 ml	Wasser
1 Würfel	Hefe
2 TL	Salz
1 TL	Zucker
3 EL	Apfelessig
400 gr	Dinkel
200 gr	Hafer
60 gr	Leinsaat
60 gr	Kürbiskerne
60 gr	Sesam

### Zubereitung:

Hefe, Salz, Zucker und Apfelessig mit den 600 ml Wasser in einer Schüssel vermengen.

Den Dinkel fein mahlen, den Hafer flocken und beides zusammen mit der Leinsaat, dem Sesam und den Kürbiskernen in die Flüssigkeit geben. Die Kürbiskerne können bei beliebigen gerne auch durch Sonnenblumenkerne ersetzt werden.

Den Teig in eine gefettete Brotform geben und bei 200° im Backofen für 80 Minuten backen, hierbei bitte keine Umluft verwenden. Für eine bessere Kruste und ein frischeres Brot empfiehlt es sich, eine kleine Schale mit Wasser in den Backofen zu stellen. Je nach Bräunung kann nach 30 Minuten die Temperatur auf 180° reduziert werden.