

Zutaten:

1 Liter lauwarmes Wasser
3 EL Sauerteigpulver
1 Würfel Hefe
600g Dinkelmehl
600g Weizenvollkornmehl
5 TL Salz
2 Handvoll Sonnenblumenkerne
etwas Kümmel, Sesam und Leinsamen, etwas Fett und Mehl für die Backform

Zubereitung:

Zuerst das Salz, dann das Mehl darauf, und in der Küchenmaschine vermischen. Zwei Handvoll Sonnenblumenkerne, etwas Sesam und Leinsamen dazugeben. Dann 3 EL Sauerteigpulver und die Hefe hineingeben und verrühren. Das lauwarme Wasser dazugeben und mit dem Knethaken alles gut zu einem glatten Teig verrühren. Zwei Kastenformen (je 30cm lang) mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen. Den Teig etwa 60 Minuten gehen lassen, im vorgeheizten Backofen bei 190°C mit Heißluft etwa 1 Stunde backen.

Wir wünschen Ihnen ein Gutes Gelingen

Ihre

Küchenwerkstatt-Graf