



## Dinkelvollkorn - Sonnenblumenbrot

(Menge für 1 kg Brot - 1 Kastenform)

---

500 g Dinkelvollkornmehl  
Fenchel und Kümmel nach Geschmack  
ca. 200 g Sonnenblumenkerne (1 Sackerl Salatkernmischung vom Hofer)  
eine Handvoll Sonnenblumenkerne zum Drüberstreuen

0,5 l Wasser (warm)

13 g Salz

21 g Germ

Ghee

---

Kastenform mit dem Silikonpinsel mit Ghee auspinseln.

Alle Zutaten, außer Wasser und Germ, trocken in einer großen Schüssel durchrühren.

Germ im Wasser auflösen.

Wasser in die Schüssel dazuleeren und kräftig durchrühren.

Den Teig in die Kastenform geben und gleichmäßig verteilen. Sonnenblumenkerne (oder Kürbiskerne, Pinienkerne oder was auch immer nach Geschmack) draufstreuen.

Ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Backrohr auf ca. 200 °C vorheizen.

Das Brot mit Wasser ansprühen und dann ca. 45 bis 55 Minuten backen (das Brot ist fertig, wenn es eine Kerntemperatur von 95 °C erreicht hat).

Auf ein Gitter aus der Form stürzen und noch einmal mit Wasser ansprühen und auskühlen lassen.

Martin Nussgruber - <http://martin.nussgruber.at/>