

Helgas Rustikales Mehrkornbrot

100 g Buchweizenmehl
100 g Weizenmehl
300 g Dinkelmehl
80 g Sesamsaat
80 g Sonnenblumenkerne
2-3 EL Kürbiskerne
1 Würfel od. 2 P. Trockenhefe
1/2 l lauwarmes Wasser
2 EL Obst- oder Apfelessig
2 TL Meersalz

Bis auf Hefe und Wasser alle Zutaten in eine Schüssel geben. Die Hefe in eine Vertiefung bröckeln, das Wasser zugeben und alles gut verkneten. Der Teig ist verhältnismäßig flüssig. Den Teig in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und 1/2-1 Std gehen lassen. 1 Std bei Umluft 190°C backen. Für besseres Aufgehen ein Schälchen warmes Wasser mit in den Backofen stellen.