



Dinkelbrot

1	kg	Dinkelmehl
8	EL	Sonnenblumenkerne
8	EL	Leinsamen
8	EL	Kürbiskerne
8	EL	Sesam, sämtliche Kerne ganz verwenden
4	TL	Salz
1	EL	Honig
40	g	Hefe oder 2 Päcklein Trockenhefe

1 Liter Wasser darin den Honig auflösen, sämtliche Zutaten vermischen und in 2 gefettete Cakeformen – zu je 30 cm Länge – geben.

In den kalten Backofen stellen und ein kleines Gefäß mit Wasser dazustellen.

Backzeit: ½ Stunde mit 250 Grad (Ober- und Unterhitze), dann umschalten auf 150 Grad. 1 Stunde mit 150 Grad fertig backen. Den Teig nicht gehen lassen!!