

3 Minuten Brot



Zutaten:

50g Mandeln
500g Weizenvollkornmehl
1 Würfel Hefe
2 Teel. Salz
2 Essl. Balsamessig
50g Sonnenblumenkerne
50g Kürbiskerne

Zubereitung:

Hefe und 0,5l lauwarmes Wasser verrühren, bis sich die Hefe auflöst. Mehl, Salz, Essig und Hefewasser mit dem Knethaken 3 Minuten kräftig durchkneten. Zum Schluss Mandeln, Sonnenblumen- und Kürbiskerne unterrühren. Eine Kastenform (ca.30cm Länge) ausfetten, mit Haferflocken bestreuen. Den Teig einfüllen. Sofort in den vorgeheizten Backofen schieben und 50 – 60 Minuten backen.

E-Herd: 225°C Umluft: 200°C Gas: Stufe 4

August Schuler Mönchmühle

Leonhardstraße 5 - 6 88212 Ravensburg Tel. 0751-23407

<http://www.moenchmuehle.com>