

## Schnelles Vollkornbrot

### Zutaten:

500-750g	Dinkelvollkornmehl
450-700ml	Wasser
1 Päckchen	Hefe, frisch
1 TL	Honig
1 TL	Salz
1 EL	Essig, hell

Nach Bedarf:

100g	Sonnenblumenkerne
50g	Leinsamen, geschrotet

Es kann auch eine andere Mischung Kerne gewählt werden, z.B Kürbiskerne etc.

### Zubereitung:

Hefe in einem Gefäß in lauwarmen Wasser auflösen und mit den gesamten restlichen Zutaten in einer Schüssel verrühren. (Teig ist recht flüssig)  
Dann in eine, mit Backpapier ausgelegte, Kastenform füllen.

In den NICHT vorgeheizten Backofen stellen und 50-60 Minuten bei 190-200°C bei Ober-/Unterhitze backen.

Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. In einem sauberen Küchenhandtuch einschlagen und über Nacht etwas trocknen lassen.

## Körnerbrot

### Zutaten:

135g	Sonnenblumenkerne
2 EL	Kürbiskerne
70g	Nüsse
145g	Haferflocken, kernig
90g	Leinsamen, geschrotet
2 EL	Chiasamen
3 EL	Flohsamenschalen, geschrotet
1 TL	Salz
3 EL	Rapsöl
350ml	Wasser, warm
1-2 EL	Brotgewürz
½ TL	Ahornsirup, optional

### Zubereitung:

Bereiten Sie sich eine Springform (Ø 20 cm) vor, indem Sie sie mit Backpapier auslegen.

Die Zutaten werden alle in einer Schüssel miteinander vermengt und in die Springform gefüllt. Im vorgeheizten Backofen (175°C Ober- / Unterhitze) für 30 Minuten backen. Das Brot aus der Springform holen und umgedreht weitere 25 Min backen lassen.