BROT BACKEN

ZUTATEN

500 g Mehl
2 TL Salz
500 ml warmes Wasser
4 EL Apfelessig
1 Würfel Hefe
250 g Sonnenblumenkerne
200 g Leinsamkerne
50 g Walnüsse
etwas Butter
1 El Mehl

SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Als Erstes vermengt ihr das Mehl mit dem Salz. In einem hohen Gefäß wird dann die Hefe in das warme Wasser zerbröselt. Den Ofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

2. Mehl-Salz Mischung und Hefe-Wasser mit dem Apfelessig zusammen in eine große Rührschüssel geben und miteinander vermengen, wenn ein zäher Teig entstanden ist, könnt ihr die Kerne und Walnüsse hinzugeben.

3. Nun fettet ihr eure Kastenform mit etwas Butter ein und gebt anschließend 1 Esslöffel Mehl hinein. Durch Drehen und Klopfen könnt ihr es einfach am Boden und Innenrand verteilen.

4. Teig in die Form geben und für ca. 60 Minuten auf mittlerer Schiene gar backen.

ALLE RECHTE SIND BEI FRÄULEIN SELBSTGEMACHT! FOTOS UND TEXT SIND URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZT.