

Samen-Brot

400 g Dinkelvollkornmehl
100 g Buchweizen, ganz oder gemahlen
100 g Leinsamen, ganz oder geschrotet
100 g Sesam
100 g Sonnenblumenkerne
2 TL Steinsalz
2 EL Apfelessig
½ l heisses Wasser

Als Variation schmecken die Gewürze Anis, Fenchel und Kreuzkümmel je ½ - 1 TL sehr gut in diesem Brot.

Zutaten bis und mit Steinsalz gut vermischen, Apfelessig und heisses Wasser dazugeben und gut umrühren, den Teig zugedeckt in der Schüssel 24 Stunden ruhen lassen. Am nächsten Tag in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform von ca. 30 cm geben, mit einem Esstlöffel den Teig in der Form ausstreichen und mit der Löffelkante einkerben.

Mit Umluft 55 Minuten backen, die ersten 15 Minuten bei 250 °C und die restliche Zeit bei 180 °C.

Ca. 10 Minuten vor Ende der Backzeit das Brot aus dem Backofen nehmen und aus der Kastenform heben, um es dann umgekehrt wieder in die Kastenform zu legen und fertigbacken.