

3-Minuten Brot

1 Würfel Hefe

450 ml Wasser, lauwarm

1 Prise Zucker

500 g Dinkelmehl, Vollkorn

150 g Körner (z. B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und Sesam)

2 TL Salz

2 EL Essig (Obstessig)

Fett für die Form



Zubereitung:

Die Hefe im Wasser auflösen. Alle anderen Zutaten zufügen und gut verarbeiten. Den Teig in eine gefettete Form (z.B. Kastenform) geben und in den kalten Backofen stellen. Den Teig nicht gehen lassen!!!

Bei 200°C Ober-/Unterhitze 60 Minuten backen.

Das Brot aus der Form lösen und bei Bedarf 10 Minuten nachbacken.