



Sonnenblumenbrot

★★★★★

Brot

Vorbereitungszeit: 45 Min. **Kochzeit:** 40 Min. **Gesamtzeit:** 1 Std., 25 Min.

Schwierigkeitsgrad: Leicht **Portionen:** 1 portion(en) **Quelle:** malteotten.de

ZUTATEN

450 ml Wasser, lauwarmes

250 g Mehl, (Dinkelvollkornmehl)

250 g Mehl, (Weizenmehl)

5 EL Sonnenblumenkerne

1 Pck. Hefe (Trockenhefe)

1 EL Honig

1 EL Naturjoghurt

1 TL Salz

2 TL Gewürzmischung, für Brot (nach Wunsch)

NÄHRWERT

Calories: 2030 kcal

Serving Size: 1

ZUBEREITUNG

Die Trockenhefe zusammen mit dem Honig im warmen Wasser gut auflösen und an einem warmen Ort ca. 20 Minuten stehen lassen.

Den Naturjoghurt, Salz, Gewürz, Sonnenblumenkerne und die Mehle dazugeben und gut verkneten. Den Teig in eine gefettete Backform geben und an einem warmen Ort nochmals 15 Minuten gehen lassen. Das Brot in den vorgeheizten Backofen geben.

Tipp: ein feuerfestes Schälchen mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen.

Backzeit:

bei Ober-/Unterhitze ca. 40 Minuten bei 200 Grad.