

# VOLLKORNBROT



- **Zutaten Für 1 Brot**
- **60 g Leinsamen gem.**
- **450 g Wasser warm**
- **250 g Buchweizenmehl**
- **250 g Vollkornmehl**
- **80 g Maisstärke**
- **50 g Öl**
- **4 Tl Backpulver**
- **1 Tl Salz**
- **50 g Sonnenblumenkerne**
- **30 g Kürbiskerne**



# VOLLKORNBROT

- **Zubereitung:**
- **Leinsamen und 450 ml Wasser in eine Schüssel geben und zügig mit einem Schneebesen vermischen, denn es geliert in kürzester Zeit. Die Mischung für 30 Minuten ruhen lassen. Buchweizenmehl und Vollkornmehlmehl zusammen mit Maisstärke, Backpulver und Salz in eine große Schüssel geben. Den Leinsamen und Öl zu den trockenen Zutaten in die Schüssel geben und alles mit dem Knethaken eines Handmixers (oder in einer Küchenmaschine) gut vermischen. Wer mag, kann am Schluss zum Beispiel noch Sonnenblumenkerne oder Walnüsse unterkneten.**



# VOLLKORNBROT

- **Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben. Kürbis- und Sonnenblumenkerne auf dem Teig verteilen. Den Backofen auf 200° C vorheizen und das Brot ca. 55–60 Minuten im Ofen backen! Das Brot vollständig abkühlen lassen und aus der Kastenform nehmen. Tipp : Wenn der Teig zu weich ist, 1–2 EL Maisstärke dazugeben. Wenn er zu fest ist, etwas Wasser hinzufügen.**