



Rezept Sport-Brot mit Saaten.



 Arbeitszeit: ca. 60 Min.

 Koch- & Backzeit: ca. 60 Min.

 ca. 750 g Brot

 Schwierigkeit: Einfach

Zutatenliste

Zutaten

- 225 ml lauwarmes Wasser
- 1/2 Würfel frische Hefe oder zirka 5 g triebstarke Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 425 g Dinkelvollkornschrot fein
- 30 g Sesam ungeschält
- 15 g Sonnenblumenkerne
- etwas Öl

Zubereitung

Bei Frischhefe: Die Hefe in Wasser und Salz auflösen und dann den Dinkelschrot unterrühren; bei der Trockenhefe entfällt das Auflösen in Wasser. Die Hälfte des Sesams und alle Sonnenblumenkerne dazugeben. Einen zähen Teig daraus kneten.

30 Minuten an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen.

Eine Kastenbrotform mit Öl ausstreichen und mit dem restlichen Sesam ausstreuen. Backofen auf 230° C vorheizen.

Den aufgegangenen Teig kurz kneten, zu einem ovalen Teigstück formen und in die Kastenform legen. Bei 230° C 10 Minuten backen, dann die Temperatur auf 180° C reduzieren und weitere 50 Minuten backen.

Nach dem Backen zuerst das Brot in der Form leicht abkühlen lassen und dann aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

