



Dinkelseelen



 Arbeitszeit: ca. 60 min

 Koch- & Backzeit: ca. 30 min

 700g Brot

 Schwierigkeit: Einfach

Zutatenliste

Zutaten

- 500g Dinkelbrotbackmischung
- 350ml Wasser
- Sonnenblumenkerne
- Kürbiskerne

Zubereitung

Den Teig mit 350 ml kaltem Wasser zubereiten und mind. 1 Stunde gehen lassen. Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne je nach Geschmack in den Teig geben oder auf die geformten Teiglinge streuen. Ein Backblech mit Backpapier belegen, aus dem weichen Teig mit nassen Händen acht längliche Seelen formen und auf das vorbereitete Blech legen. Wiederum die Teiglinge gehen lassen, bis sich das Volumen fast verdoppelt hat. Bei **230 °C ca. 20 Minuten** backen.

