Sonnenblumenkernbrot

Auch beim Brot darf es ruhig einmal Abwechslung geben. Mit dem Rezept für leckeres Sonnenblumenkernbrot schmeckt das Frühstück gleich doppelt so gut.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 40 min

Ruhezeit: 35 min

Gesamtzeit: 1,4 h



Zutaten

450 ml	Wasser (lauwarmes)
260 g	Dinkelmehl
260 g	Weizenmehl
6 EL	Sonnenblumenkerne
1 Packung	Trockenhefe
1 EL	Honig
1 EL	Joghurt
1 TL	Salz
2 TL	Brotgewürz
1 EL	Butter (für die Form)

Zubereitung

1. Für das Sonnenblumenkernbrot zunächst den Backofen auf 200°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Trockenhefe mit dem Honig unter Rühren in Wasser auflösen und an einem warmen Ort ca. 20 Minuten rasten lassen.

2. Anschließend die Sonnenblumenkerne, Joghurt, Brotgewürz und Salz dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Eine Kastenform mit Butter einfetten und den Teig hineinfüllen.

3. Weitere 15 Minuten gehen lassen und dann im Ofen ca. 40 Minuten backen lassen. Herausnehmen, abkühlen lassen und servieren.

Tipp

Das Sonnenblumenkernbrot schmeckt besonders gut mit Butter und Käse belegt.