

### Zutaten:

100g Leinsamen  
300g Vollkornschrot  
200g Weizenmehl  
1 Würfel Hefe  
1/2 TL Zucker  
2 TL Salz  
1/4 L Buttermilch  
2 EL ÖL

### Zubereitung:

Leinsamen mit heißem Wasser übergießen und quellen lassen. Mehl und Schrot mischen, mit angerührter Hefe zu einem Teig verarbeiten. Buttermilch dazugeben, 30 Minuten gehen lassen, nochmals durchkneten und zu einem Laib formen. Mit der Gabel einige Male einstechen, auf ein gefettetes Blech setzen oder auf den bemehlten Schieber (vom Brotbackstein) mit Öl bestreichen. In den kalten Backofen schieben. Bei Ober-/Unterhitze 200°C ca. 60 Minuten backen und noch heiß mit kaltem Wasser bestreichen.

**Wir wünschen Ihnen ein Gutes Gelingen**

Ihre

**Küchenwerkstatt-Graf**

