

Zutaten:

2,5kg Weizenvollkornmehl
100g Sonnenblumenkerne
100g Leinsamen
100g Sesam (oder auch Kürbiskerne)
2 EL Salz
1 EL Zucker
3 EL Essig
2 Würfel Hefe
2-2,5 Liter Wasser

Zubereitung:

Zuerst das Salz, dann das Mehl darauf, und in der Küchenmaschine vermischen. Zwei Handvoll Sonnenblumenkerne, etwas Sesam und Leinsamen dazugeben. Dann die Hefe, Zucker und den Essig hineingeben und verrühren. Das Wasser dazugeben und mit dem Knethaken alles gut zu einem glatten Teig verrühren. Vier Kastenformen (je 30cm lang) mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen. Den Teig etwa 60 Minuten gehen lassen, im vorgeheizten Backofen Ober-/Unerhitze bei 220°C mit ca. 45Minuten backen.

Wir wünschen Ihnen ein Gutes Gelingen

Ihre

Küchenwerkstatt-Graf