

# Vollkornbrot

## Zutaten

- 1 Würfel Hefe
- 500 ml lauwarmes Wasser
- 200 g Roggenschrot
- 300 g Dinkelvollkornmehl
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Sesam
- 50 g Leinsamen
- 2 TL Salz
- 1 EL Obstessig)

## Zubereitung

Alle Zutaten werden gut miteinander vermischt. Nicht erschrecken, der Teig ist ziemlich flüssig und von Hand nicht knetbar.

Der Teig wird in eine gefettete oder mit Backpapier ausgekleidete Form gegeben und in den kalten Backofen gestellt. Den Teig nicht gehen lassen!

Backen: 60 Minuten bei 200 Grad oder 50 Minuten bei 170 Grad (Umluft).

## Zubereitungszeit

Der Teig ist in 3 Minuten fertig. Backzeit: maximal 60 Minuten.

