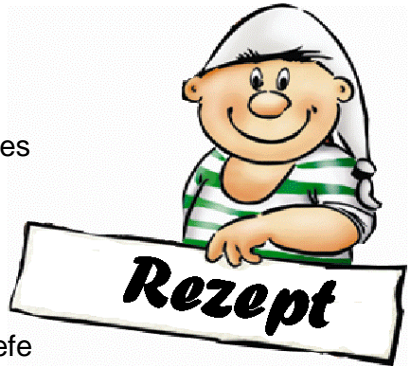


Dinkelvollkornbrot

Ein einfaches Rezept für ein schmackhaftes und gesundes Brot.

Zutaten:

0,5	ltr	warmes Wasser (ca. 35°C)
20	g	Hefe oder ½ Pack Trockenhefe
1	TL	Zucker
1	EL	Magerquark
150	g	Dinkelmehl 630



500	g	Dinkelmehl Vollkorn
100	g	Sonnenblumenkerne
3	gestr. TL	Salz

Zubereitung:

Die oberen Zutaten miteinander verquirlen und 20 Min. gehen lassen. Dann die restlichen Zutaten einkneten und 30 Min. an einem warmen Ort aufgehen lassen.

Eine 30 cm Kastenform gut einfetten, die Masse einfüllen und sofort in den kalten Ofen schieben, nicht vorheizen.

Bei 250 °C auf unterster Schiene 60 Min. backen, Heißluftofen 220 °C.

Viel Freude beim Backen und guten Appetit.