



## Dinkelbrot mit Sonnenblumenkernen

### Zutaten f. eine Kastenform:

250 g Dinkelkörner  
450 g Dinkelmehl (je nach Geschmack hell oder vollwertiger)  
550 g lauwarmes Wasser  
7 g Hefe  
1 TL Zucker  
100 g Sonnenblumenkerne  
1 TL Brotgewürz (Koriander, Kümmel, Bockshornkleesamen, Fenchel, Anis)

Kastenform ( ca. 30 x 12 cm) mit Backpapier auslegen

### Zubereitung:

250 g Dinkel + Brotgewürz im Thermomix 1 min./Stufe 10 frisch mahlen.  
In den Mixtopf dazu einwiegen:  
450 g Mehl, lauwarmes Wasser, Hefe, Zucker, Sonnenblumenkerne.

5 min./Teigtaste - > kneten lassen.

Dann (gleich im Mixtopf) über Nacht (Stiegenhaus) rasten lassen.

Morgens Backofen vorheizen (Ober/Unterhitze, 250 °)

Teig in die Kastenform geben, mit Wasser besprühen und 20 min bei 250 °, dann noch 30 min bei 200 ° backen.



Gutes Gelingen!