

# Körnerbrot

von Marita Winkelmann

1 Kastenform, ca. 1,5 Liter

## Volumen

- 600 g Dinkelmehl
- 200 g Buchweizen, gemahlen
- $\frac{3}{4}$  Ltr. Wasser
- 3 Tl. Salz
- 4 El. Essig
- 1 Würfel Hefe
- 1 Tasse Sesam
- 1 Tasse Sonnenblumen-Kerne
- 1 Tasse Leinsamen oder Kürbiskerne
- Butter zum Ausfetten der Form
- Haferflocken zum Ausstreuen

Salz, Hefe und Essig im Wasser verrühren und auflösen.

Dinkelmehl und Buchweizen mit der Flüssigkeit zu einem dickflüssigen Brei vermengen.

Sesam, Sonnenblumenkerne und Leinsamen/ Kürbiskerne untermischen, je einen El. für die Dekoration zurückbehalten.

Kastenform ausfetten und mit Haferflocken ausstreuen.

Den Teig hineingeben, die restlichen Kerne locker darüber verteilen und die gefüllte Form in den kalten Backofen schieben.

Den Ofen auf 220° C Ober- und Unterhitze oder 200° C Umluft stellen und ca. 60 Minuten backen.

Den Laib aus der Form nehmen und auf einem Gitterrost auskühlen lassen.