

Schnelles Dinkel-Buchweizen-Brot

- Zutaten:**
- 400 g Dinkel
 - 100 g Buchweizen
 - 2 TL Vollmeersalz
 - 2-3 EL Obstessig
 - 25 g Hefe
 - ½ l warmes Wasser
 - Je eine $\frac{3}{4}$ Tasse Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne (die Saaten nicht mahlen)

Zubereitung: Dinkel und Buchweizen fein mahlen. Hefe in etwas warmem Wasser auflösen. Alle Zutaten in einer Rührschüssel mit dem Elektrorührer verrühren. Die Masse in eine gefettete Kastenform geben. Nicht mehr gehen lassen! Backzeit: Im vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde bei 220°C backen.

Quelle: aus dem Buch „Streicheleinheiten“ von Ilse Gutjahr/Erika Richter