

Emmer-Dinkel-Brot

**600g Emmervollkornmehl
400g Dinkelmehl Type 630
100g Haferflocken
50g Sonnenblumenkerne
30g Leinsamen
30g Sesam
30g Kürbiskerne
25g Salz**

**20g Hefe
4 Essl. Essig
1l lauwarmes Wasser**

Mehl, Körner und Salz in einer Schüssel mischen. In der Mitte für den Vorteig eine Mulde machen und die Hefe hinein bröckeln. Etwas Zucker und ein wenig lauwarmes Wasser hinzugeben und verrühren. Stehen lassen bis er Blasen wirft.

Restliches Wasser und Essig dazu geben. Mit einem Rührhaken einen weichen Teig rühren (dieser muss nicht mehr gehen).

Kastenform einfetten und mit Kernen ausstreuen. Danach den Teig einfüllen.

Bei 210°C ca. 70 Minuten backen.

Alternativ: Sie können das Brot auch mit Einkornvollkornmehl machen.