

Kerniges Haferbrot

Zutaten:

- ☞ 200 g Vollkornmehl
- ☞ 150 g kernige Haferflocken
- ☞ 50 g Walnüsse
- ☞ 50 g Kürbiskerne
- ☞ 50 g Sonnenblumenkerne
- ☞ 30 g Sesamsaat
- ☞ 30 g Leinsamen
- ☞ ¼ TL gem. Koriander
- ☞ 2 TL Salz
- ☞ ca. 400 ml Wasser
- ☞ 1 frische Hefe
- ☞ 1 EL Olivenöl

Zubereitungszeit: ca. 2 Std. mit Gehzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1 Kastenform



Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf das Öl zu einem Teig verkneten, der sehr klebrig sein sollte. Den Hefeteig an einem warmen Ort abgedeckt ca. 40 min gehen lassen.

Nochmals durchkneten, jetzt sollte er nicht mehr so stark kleben, da die Flüssigkeit von den Zutaten aufgenommen wurde.

Mit feuchten Händen in eine gefettete Kastenform geben und mit Olivenöl beträufeln, nochmals ca. 30 min gehen lassen.

Im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad 35 min backen.