



Mal etwas anderes als Weiß- oder Mischbrot.

## Fünfkorn-Brot

Für 20 Scheiben • ☺ braucht etwas mehr Zeit

☺ 15 Min. + 45 Min. Ruhezeit + 1 Std. Backzeit

100 g Sonnenblumenkerne • 50 g Leinsamen • 50 g Hafer •  
50 g Hirse • 50 g Buchweizen • 250 g Mehl • 250 g Weizen-  
vollkornmehl • 1 Päckchen Hefe • 2 TL flüssiger Honig •  
2 TL Salz

- Die Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Leinsamen, Hafer, Hirse und Buchweizen mit  $\frac{1}{2}$  l kochendem Wasser übergießen, kurz umrühren und zugedeckt etwa 1 Stunde quellen lassen.
- Die beiden Mehlsorten in eine Rührschüssel geben, eine Mulde ins Mehl drücken, die Hefe, den Honig und 300 ml lauwarmes Wasser hineinfüllen. Salz hinzufügen. Den Teig mit den Knethaken des Handrührgeräts kneten. Der Körnermischung samt Wasser zugießen und so lange kneten, bis der Teig sich vom Schüsselrand löst.
- Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen. Zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Teigvolumen um etwa ein Drittel vergrößert hat. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eine feuerfeste Form mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen. Das Brot mit einem Messer schräg einkerben und auf der unteren Schiene 1 Stunde backen. Noch etwa 10 Min. im ausgeschalteten Ofen stehen lassen.
- Das Brot aus der Form lösen und von allen Seiten mit kaltem Wasser bepinseln. Auf der untersten Schiene im Backofen ohne Form weitere 10 Min. backen.

### Nährwerte

142 kcal • 5 g E • 3 g F • 23 g KH • 2,9 g Ba • 0 mg Chol •  
1240 mg  $\Omega$ -6-FS • 593 mg  $\Omega$ -3-FS