

Körnerbrot



Teig

300 g	Roggenvollkornmehl
300 g	Dinkelvollkornmehl
1	Hefe
50 g	Sauerteig
600 ml	Wasser
1 El	Essig
1 El	Salz
½ TL	Zucker
1 El	Bender Brotgewürz (Koriander, Fenchel, Kümmel)
50 g	Haferflocken
50 g	Sonnenblumenkerne
50 g	Kürbiskerne
50 g	Sesam
50 g	Leinsamen

50g Sauerteig mit 100g Roggenmehl und 125ml Wasser ansetzen und über Nacht zimmerwarm (oder im Ofen bei 30°C) gären lassen.

Alle Zutaten zu einem klebrigen festen Teig zusammen kneten und in der Rührschüssel gehen lassen. Dann Teig in eine Kastenform (mit Dauerbackfolie auslegen) einfüllen und nochmals etwas gehen lassen.

Brot bei 210°C Ober-/Unterhitze ca. 1 Stunde backen.