



## Dinkelvollkornbrot ohne Hefe

### Zutaten

- 300 g Dinkelvollkornmehl
- 200 g Dinkelmehl
- 1 large Backpulver
- 1 TL Salz
- 60 g Sesamkörner
- 70 g Sonnenblumenkerne
- 500 ml Buttermilch
- 30 ml Olivenöl
- 1 EL Honig

### Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Mehl, Salz, Backpulver, Sesam und Sonnenblumenkerne mischen.
3. Buttermilch, Öl und Honig verrühren und mit der Mehl-Körner-Mischung zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten (Vorsicht, der Teig ist klebrig). Eine Kastenform fetten und mit etwas Mehl bestäuben.
4. Teig in die Kastenform geben und die Teigoberfläche mit einem feuchten Messer längs einschneiden. Das Brot für 10 Minuten bei 200 Grad und danach 40 Minuten bei 150 Grad backen.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	399 g
Energie	2948 kcal
Fett	92 g
Protein	116 g

🕒 60 Minuten

⊕ 1 Stück