Drei-Minuten-Brot
bei SehrLecker.de

Die Zutaten:

1 Würfel Hefe, 500 ml lauwarmes Wasser, 500 gr Dinkelmehl, je 50 gr Sonnenblumenkerne,Leinsamen und Sesamsaat, 2 Prisen Salz, 2 Esslöffel Obstessig oder Brottrunk.

Die Zubereitung:

Die Hefe in dem lauwarmen Wasser auflösen, Mehl, Körnermischung, Salz und Essig zufügen. Alles mit dem Mixer (Knethaken) vermengen. Der Teig ist dickflüssig und wird nicht von Hand bearbeitet. In eine gefettete Kastenform geben, nicht aufgehen lassen, sondern in den kalten Backofen(!) stellen. 60 Minuten bei 175°C abbacken. Das Brot aus der Form kippen und kopfüber im "ausgeschalteten" Ofen rundum knusprig werden lassen.

Das Brot kann auch mit Weizenvollkornmehl und anderen Körnermischungen, ganz nach Geschmack, zubereitet werden.
Frischgemahlenes Mehl (feingekörnt) aus dem Reformhaus schmeckt uns am besten.
Es klappt auch mit Trockenhefe (2 Tütchen), dann die Hefe unters Mehl mischen und die anderen Zutaten zufügen.

Guten Appetit