



## **Dinkelbrot mit Sonnenblumenkernen**

### **Zutaten**

- ❖ 125 g Sonnenblumenkerne
- ❖ 300 g Dinkelmehl
- ❖ 1 TL Zucker
- ❖ 1 Päckchen Trockenhefe
- ❖ 1 EL Topfen
- ❖ 500 ml Wasser lauwarm
- ❖ 2 TL Salz
- ❖ 300 g Dinkelschrot - fein



### **Zubereitung**

Zuerst die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne goldgelb rösten. Mehl, Zucker und Hefe mischen. Den Topfen mit lauwarmem Wasser verrühren, zum Mehl geben und mit dem Handrührgerät durchmischen. Dinkelschrot, Salz und 100g von den Sonnenblumenkernen unterkneten, dann zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

Zunächst den Teig noch einmal gründlich durcharbeiten und in eine gefettete 30-cm-Kastenform füllen, mit den restlichen Sonnenblumenkernen bestreuen und noch einmal 40 Minuten gehen lassen. Dann bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 55 bis 60 Minuten backen.



Die Witzmann Mühle wünscht gutes Gelingen!