

## 3 Kornbrot mit Sonnenblumenkernen

### Zutaten:

Für 1 Kastenbrot

200 g Teffmehl, dunkel

200 g Reissvollkornmehl

100 g Buchweizenmehl Vollkorn

50 g Sonnenblumenkerne für den Teig

2,5 g Sonnenblumenkerne zum Bestreuen

450 ml Wasser, handwarm

1 TL Quarkmehl (10 g)

1 TL Salz (10 g)

1 Würfel frische Hefe oder 1 Päckchen Trockenhefe

### Zubereitung:

Die trockenen Zutaten gut miteinander vermengen. Die Mischung und 450 ml lauwarmes Wasser mit einem Handrührgerät 5 Min. intensiv zu einem cremigen Teig verrühren. In eine gefettete 2,5er Kastenform füllen. Die Oberfläche mit einem gut feuchten Teigschaber glatt streichen, mit den Sonnenblumenkernen bestreuen und an einem warmen Ort abgedeckt 30 - 60 Min. gehen lassen. Der Teig sollte bei der 2,5er Kastenform bis zu 1,5 cm unter den Rand aufgehen. Eine Schale mit kochendem Wasser in den Ofen stellen.

Das Brot im vorgeheizten Backofen bei 225 °C Ober- und Unterhitze zunächst für 10 Min. backen. Die Temperatur auf 200 °C reduzieren und weitere 40 - 50 Min. backen lassen.

Das Brot nach kurzem Auskühlen aus der Form nehmen und vor dem Anschneiden erkalten lassen.