



Sonnenbrot

🕒 ca. 17 Stunden

ZUTATEN

Hauptteig:

400g Weizenmehl Typ 550

200g Roggenmehl Typ 1150

350g Wasser

15g Hefe

10g Salz

100g Sonnenblumenkerne +
zum bestreuen

NOTES

Das Ergebnis ist ein aromatisches, nussiges und gesundes Sonnenblumenkernbrot mit einer saftigen Krume. Viel Spaß beim Backen!

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten außer den Sonnenblumenkernen zu einem Geschmeidigen Teig kneten
2. Die Sonnenblumenkerne vorsichtig unterheben und für ca. 1,5 Stunden abgedeckt ruhen lassen.
3. Den Teig formen und mit Sonnenblumenkerne bestreuen.
4. Den Teig nun in eine Backform geben.
5. Den Ofen mit einem Gusseisentopf auf 220 Grad vorheizen. In der Zeit darf das Brot in der Backform nochmal aufgehen.
6. Für 30-40 Minuten bei 220 Grad ausbacken.
7. Das Brot mindestens 1 Stunde auf einem Gitter auskühlen lassen.
8. Brot anschneiden und frisch genießen.