

Zutaten

1

↻ Portionen

1 kg Dinkelvollkornmehl

2 Würfel Hefe

4 TL Salz

5 EL Balsamico, dunkel

350 g Sonnenblumenkerne

900 ml Wasser, lauwarm

1 Handvoll Haferflocken, kernige

etwas Butter oder Margarine

Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 10 Minuten

🕒 Koch-/Backzeit ca. 1 Stunde

🕒 Gesamtzeit ca. 1 Stunde 10 Minuten

Alle Zutaten (bis auf die Haferflocken) in eine große Schüssel geben und mit dem Mixer (Knethaken) gut verrühren.

Eine Kastenform (35 cm) einfetten und den Teig hineingeben und mit den Haferflocken bestreuen. Den Teig in den kalten Backofen geben und bei 200° 60 Min. mit Ober und Unterhitze backen. Einschubhöhe 2