



3-Minuten-Brot

1 Würfel Hefe

500 g lauwarmes Wasser

500 g Dinkelmehl

50 g Sonnenblumenkerne

50 g Leinsamensaat

2 Tl. Salz

2 Eßl. Apfelessig

1. Die Hefe mit dem lauwarmen Wasser im Mixtopf 10 Sek./Stufe 3 verrühren.

2. Mehl, Sonnenblumenkernen, Leinsamen, Salz und Apfelessig einwiegen und 25 Sek./Linkslauf/Stufe 3 vermengen.

3. In eine gefettete Kastenform geben und in den kalten Backofen auf das mittlere Gitter stellen. Den Teig nicht gehen lassen, sondern sofort bei 170 Grad Heißluft oder 200 Grad Ober/Unterhitze ca. 55 Minuten ohne Vorheizen backen.

4. Das Brot kurz in der Form abkühlen lassen, danach stürzen und auskühlen lassen.